

PROYECTO ÁREA ESCALADA FEXME 2026



Programas:

DETECCIÓN DE TALENTOS DE ESCALADA

SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

PLAN EXTREMEÑO DE TECNIFICACIÓN EN ESCALADA DE COMPETICIÓN

PROGRAMA DE COMPETICIONES Y EVENTOS ESCALADA FEXME

Autor: ANDRÉS RAMOS SOSA

PROYECTO ANUAL GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS EN ESCALADA 2026



TÉCNICOS:

PROV. CÁCERES: RUBÉN LÓPEZ ÁVILA

PROV. BADAJOZ: CARLOS CASTAÑO

ÍNDICE:

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVOS 2026**
- 3. REQUISITOS PARA ENTRAR Y PERMANECER EN EL EQUIPO**
- 4. MIEMBROS DEL EQUIPO**
- 5. CALENDARIO Y PRESUPUESTO 2026**
- 6. RESUMEN**

1.- INTRODUCCIÓN

El grupo de Detección de Talentos en Escalada de la FEXME está compuesto por los más pequeños de la familia, un grupo de base que desde hace varios años está nutriendo a los grupos de Tecnificación superiores, hasta tal punto que el Plan Extremeño de Tecnificación en Escalada está compuesto en su mayoría por los integrantes promocionados desde este grupo. Destacar con ello la importancia que deriva del mismo.

A través de este grupo desde la FEXME se busca potenciar las capacidades de los jóvenes deportistas que lo integran, no solo desde un mero punto de vista del rendimiento, sino desde un plano formativo y motivacional que les estimule desde varios planos. Para ello se programan una serie de actividades a lo largo del año con las que se pretende además de lo anterior inculcar ciertos valores que creemos necesarios entre los deportistas, como son la deportividad, la superación, el esfuerzo, el respeto a los demás, el compañerismo o la responsabilidad entre otros.

Para este año queremos continuar con la línea de trabajo de años anteriores que tan buenos frutos está generando.

El planteamiento para la nueva temporada 2026 será seguir con el modelo de concentraciones conjuntas entre los deportistas de Cáceres y Badajoz junto al anterior modelo de las concentraciones separadas, para así poder utilizar mejor los recursos y facilitar la organización familiar.

Para ello se articulará concentraciones en distintas zonas de escalada tanto en roca como en rocódromo de uno y dos días, más una salida de verano de 5 días para escalar en roca fuera de nuestra región. Estas fechas serán votadas a principios de año por los integrantes del grupo, para una mayor conciliación y asistencia. También se irá a alguna competición como equipo FEXME por lo que esas fechas serán variables según el calendario.

1. OBJETIVOS 2025

- Seguir trabajando en la autonomía de los deportistas, fomentando la mejora gradual y el aprendizaje de los aspectos de seguridad de la escalada deportiva y Boulder.
- Nutrir de nuevos deportistas al PETEC, revisando las necesidades de este grupo para planear el año deportivo de DTE.
- Formar en las maniobras técnicas a los deportistas del equipo.
- Fomentar la constancia y la motivación con concentraciones menos espaciadas en el tiempo. Transmitir valores a través del deporte.
- Enseñar a:
 - i. Manejar con solvencia los chapajes en diferentes situaciones
 - ii. Asegurar de forma dinámica
 - iii. Visualizar vías de escalada
 - iv. Entrenar de una forma básica
 - v. Técnica gestual en los diferentes planos.
 - vi. Maniobras de reuniones.
 - vii. Control de emociones durante antes, durante y después de la escalada
 - viii. Aprender a calentar de manera previa a una escalada
 - ix. Trabajar en equipo
 - x. Aprender a gestionar una competición en todos sus aspectos
- Pulir las habilidades necesarias para la optimización de las fuerzas y los recursos en eventos de escalada tanto de cuerda como de bloque.

- Representar a la FEXME en los eventos deportivos infantiles, llevando la imagen FEXME y dando publicidad de ella.
- Mejorar en la escalada en roca, tanto como disciplina en sí, como herramienta para la mejora de la técnica gestual.

2. REQUISITOS MÍNIMOS PARA ENTRAR Y PERMANECER EN EL EQUIPO.

LAS FUENTES DE NUTRICIÓN DEL GRUPO SERÁN:

- Escuelas municipales
- JUDEX
- Competiciones oficiales FEXME
- Ojeadores externos cercanos a FEXME que informen de posibles deportistas con talento.

PARA ENTRAR EN EL EQUIPO:

- Se generará un sistema de puntuación contemplando la actitud y los resultados del deportista en: participación en JUDEX de escalada 2025, resultados en otras competiciones de escalada, jornadas abiertas de DTE.

- Criterios de selección:

Todos estos resultados previos de las participaciones de 2025 deberán ser presentados con la solicitud, se podrá conseguir un máximo de 200 puntos desglosados en:

1. Previo: 100 pts posibles

- o Pódium Judex: 20 puntos
- o Top 10 Judex: 10 puntos
- o Participación Judex: 5 puntos
- o Top 6 campeonato de bloque: 10 puntos
- o Top 6 campeonato de vía: 10 puntos
- o Pódium copa de bloque de Extremadura: 20 puntos
- o Top 10 Copa de bloque: 10 puntos
- o Pódium prueba única de bloque: 10 puntos
- o Top 6 prueba única copa de bloque: 5 puntos

2. Evento: 100 pts posibles

- o Vías: 3 vías a 20 puntos cada una
- o Bloque: 8 bloques a 5 puntos por bloque
- Se asignará 1 plaza por sexo y categoría y otra más por sexo a elección de los técnicos. Los participantes U-15 que entren en el grupo de tecnificación, no ocuparan plaza.

El grupo estará conformado por:

- Badajoz: 4 chicos y 4 chicas, más los invitados que el técnico crea conveniente para cada concentración sin superar el ratio de la actividad diseñada.
- Cáceres: 4 chicos y 4 chicas, más los invitados que el técnico crea conveniente para cada concentración sin superar el ratio de la actividad diseñada.
- Presentar la solicitud de asistencia a la actividad de conformación del grupo, que se publicará a primeros de año.

- Participar en las Jornadas abiertas de Detección de Talentos que se convocarán en un plazo prudente tras la convocatoria del año demostrando un nivel y actitud destacada tanto en roca como en rocódromo.
- Tener una actitud positiva y talentosa para la escalada y demostrar motivación por el deporte.
- Que el deportista y los padres se comprometan a asistir a las concentraciones del grupo, junto con el copago de las actividades que lo necesiten. (Si lo hubiera).
- Que los técnicos crean conveniente que forme parte del equipo.
- Tener entre 9 y 15 años.
- Disponer de la tarjeta federativa FEDME en vigor para el año en curso.
- Disponer de una serie de valores específicos para la escalada, tanto físicos, técnicos y psicológicos, valorados por el equipo técnico del área.
- Entrevista personal con los técnicos del programa.
- Criterio técnico, este punto se podrá aplicar en cualquier situación no descrita anteriormente.

PARA PERMANECER EN EL EQUIPO:

- Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo.

Pudiendo faltar a un 20% de los días de concentraciones al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo. Pudiendo ser pasado a reserva del grupo para dar paso a otro de los que esté en espera.

- Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen.
- Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación.
- Para la permanencia en el grupo se valorarán los informes de incidencias que realicen los técnicos de las concentraciones.

- En todos los casos el equipo de trabajo del área de escalada, podrán analizar casos específicos y tomar las decisiones determinadas para el mejor funcionamiento del grupo, inclusión de nuevos deportistas o expulsión de alguno de ellos.

3. MIEMBROS DEL EQUIPO

Técnicos:

Responsable Cáceres: Rubén López Ávila TD2 de escalada

Responsable Badajoz: Carlos Castaño

*Para las concentraciones que se requiera un tercer técnico se optará por un miembro del equipo del área con la titulación requerida por la ley del deporte y que pueda aportar en la consecución de los objetivos de la salida.

Deportistas 2026:

El equipo estará formado por un máximo de 16 deportistas con plaza fija (8 de la provincia de Badajoz y 8 de la de Cáceres, intentando cumplir con la paridad de 4 chicos y 4 chicas, siempre que haya suficientes deportistas de ambos géneros).

Entre 2 y 6 deportistas por provincia con plaza variable (estas plazas serán convocadas a criterio técnico, según la salida que sea)

Los chicos y chicas que no sean seleccionados fijos, entrarán en una lista por si alguno de los integrantes causará baja dentro del año natural, y así su plaza podrá ser cubierta en orden de preferencia o en las concentraciones que el técnico crea oportuno, podrá convocar a estos deportistas.

El grupo tiene carácter de selección por lo que se contará con los deportistas de la pasada temporada que cumplan con los criterios, siempre y cuando no haya otros

jóvenes escaladores que cumpliendo los criterios merezcan estar en el grupo con prioridad a los anteriores (mejores resultados, mejores valores objetivos, etc.)

Los deportistas, que den paso al grupo de tecnificación con edad de pertenecer a grupo de DTE, podrán formar parte del grupo si lo creen oportuno sin ocupar las plazas.

4. CALENDARIO Y PRESUPUESTO PARA 2026

ACTIVIDAD Nº

1

DENOMINACIÓN	JORNADA ABIERTA DE DETECCIÓN DE TALENTOS. (GRUPOS DE CÁCERES Y BADAJOZ) EN CÁCERES 8 DE FEBRERO
JUSTIFICACIÓN.	Con la intención de seleccionar a los componentes del grupo de detección de talentos en escalada de la FEXME para la temporada 2025 se realizará en Cáceres una prueba puntuable de destrezas en escalada en rocódromo en forma de convivencia
OBJETIVOS (CUANTIFICABLES Y EVALUABLES).	- Realizar unas jornadas abiertas que puntúan para la conformación del grupo de Detección de Talentos en escalada de la FEXME, pero dotando a los presentes de unas jornadas de convivencia y escalada con los compañeros de toda Extremadura.. - Generar una línea de trabajo y motivación que fomente la mejora en los deportistas desde edades tempranas. - Conocer a los padres y madre de los chicos y transmitirles los objetivos planteados para el año 2025.
CONTENIDOS BÁSICOS.	- Pruebas de Boulder y escalada de dificultad - Aspectos técnicos relativos a la seguridad de los participantes. - Creación de grupo

CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<u>PARA ENTRAR EN EL EQUIPO:</u> · Presentar la solicitud con los datos requeridos. · Tener una actitud positiva y talentosa para la escalada y demostrar motivación por el deporte. · Que el deportista y los padres se comprometan a asistir a las concentraciones del grupo. · Que los técnicos crean conveniente que forme parte del equipo. · Tener entre 9 y 15 años. · Disponer de la tarjeta federativa FEDME en vigor para el año en curso · Disponer de una serie de valores específicos para la escalada objetivos, tanto físicos, técnicos y psicológicos, valorados por el equipo técnico del área. · Entrevista personal con los técnicos del programa. <u>PARA PERMANECER EN EL EQUIPO:</u> · Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo. Pudiendo faltar al 20% de los días de concentraciones al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo. · Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen · Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación. · Para la permanencia en el grupo se valorarán los informes de incidencias que realicen los técnicos de las concentraciones.
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Tlfno: 651062056; fexme@fexme.com Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240

PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	Técnicos: 2 x 1 días x 120€ = 240€ Equipadores: 2 equipadores 150€ x1 día = 300€ Desplazamiento: 100€ Serigrafía equipaciones 2026: 120€ Total presupuesto: 750€
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : Sábado: setting Domingo: - 10:00 Recepción de los participantes y presentación de la jornada - 10:30 Calentamiento grupal - 10:45 Prueba de cuerda - 15:00 Comida - 16:00 Prueba de bulder - 19:45 Feedback final y despedida.
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Resultados obtenidos En los días posteriores, tras la reunión de los técnicos para la valoración, se conformará el grupo 2026 y la lista de reservas.

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCÓDROMO (CÁCERES) (GRUPO DE CÁCERES y BADAJOZ) 27/03; 24/07; 18/09 Y 23/10 opcionales, estas fechas se pondrán tras la salida del calendario fexme
Justificación.	Trabajar las técnicas de entrenamiento y competición
Objetivos (Cuantificables y evaluables).	Objetivos: - Cohesionar al grupo. - Trabajar las técnicas de calentamiento. - Trabajar las técnicas de chapaje. - Trabajar las técnicas básicas de progresión con cuerda. - Hacer simulacros en situación real - Educar en el respeto a los demás rivales.
Contenidos básicos.	- Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. - Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización - Manejo y utilización del material de seguridad. - Gestión de descansos en bloque. - Técnicas de caída. - Técnicas de progresión en placa y desplome - Interpretación y visualización de las rutas de competición.

Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	<i>Ver ficha 1</i>
Técnica/o deportiva/o responsable <i>(indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)</i>	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
Presupuesto imputable a la subvención.	2 técnico x 120€ x 4 días= 880€ Desplazamiento: 80 x 4 =320€ TOTAL ESTIMADO: 1200€
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : - mañana de setting - quedaremos en el rocódromo a las 16:30 - Explicación técnica - Calentamiento - Realización de la sesión - Despedida y final
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Feedback final

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCA NATURAL. (GRUPO DE CÁCERES) 11 Y 12 DE ABRIL. Escusa y Valencia de Alcántara
JUSTIFICACIÓN.	Mejorar las técnicas de aseguramiento y guiado de la cuerda cuando realizamos escalada con cuerda de primero es algo fundamental para los jóvenes integrantes del grupo de detección de talentos en escalada. Además escalar en roca natural es una experiencia motivante para los deportistas.
OBJETIVOS (CUANTIFICABLES Y EVALUABLES).	- Aprender la correcta utilización y colocación del material de seguridad. - Aprender a realizar el nudo de ocho sin dudar. - Aprender las técnicas de mosquetoneo. - Conocer la correcta colocación de la cuerda con respecto al cuerpo mientras escalamos. - Aprender a asegurar de manera correcta.
CONTENIDOS BÁSICOS.	- Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización. - Correcto guiado de la cuerda mientras escalamos de primero - Aseguramiento al primero de cuerda. - Trabajar las técnicas de progresión en roca natural
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<i>Ver ficha 1</i>

Técnica/o deportiva/o responsable (<i>indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico</i>)	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tlfno: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x 120€ x 2 días= 240€ Desplazamiento: 100€ Alojamiento: 200€ Camping Aguas claras TOTAL ESTIMADO: 540 €
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : Sábado - 10:00 Recepción de los participantes - Actividad durante todo el día en Puerto Roque - Proyección y juegos. - Pernocta en Camping Aguas Claras Domingo: - Escalada en Escusa - 18:00 despedida
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Feedback final

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCA CON CUERDA Alange ¿A CONCRETAR? de Abril (GRUPO DE BADAJOZ)
Justificación.	Trabajar las técnicas de seguridad en escalada con cuerda y toma de contacto con la roca caliza
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Objetivos: - Cohesionar al grupo. - Trabajar las técnicas de aseguramiento con cuerda. - Trabajar la escalada en caliza - Trabajar las técnicas básicas de progresión. - Conocimiento básico del medio: fauna, flora y geología. - Educar en el respeto al medio ambiente.
Contenidos básicos.	- Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. - Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización - Manejo y utilización del material de seguridad. - Técnicas de aseguramiento con cuerda. - Técnicas de caída. - Técnicas de progresión en placa y desplome - Interpretación del medio. - Educación medioambiental.

Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	<i>Ver ficha 1</i>
Técnica/o deportiva/o responsable <i>(indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)</i>	
Presupuesto imputable a la subvención.	1 técnico x2 días:240€ Desplazamiento: 60€ Alojamiento: 100€ TOTAL ESTIMADO: 500 €
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : - Sábado: 10:00 Recepción de los participantes en Alange - Fin de la actividad a las 18:00h - Pernocta en albergue de alange - Domingo: 10:00 Recepción de los participantes en Alange - Actividad durante todo el día - Fin de la actividad a las 18:00h
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Encuesta de satisfacción de la actividad

DENOMINACIÓN	ESCALADA DE BULDER Y VÍA EN CALIZA. (Tamajón y san Andrés del congo) (GRUPO DE CÁCERES) 2 Y 3 DE MAYO
Justificación.	Viajar con el grupo de jóvenes a grandes lugares de escalada aporta esas experiencias vitales y en cuanto a la escalada se refiere, el cambio de tipo de roca habitual también les aporta nuevas técnicas y habilidades.
Objetivos (Cuantificables y evaluables).	- Conocer estas dos grandes escuelas de escalada. - Mejorar el repertorio gestual mediante la realización de bloque. - Trabajar las técnicas y estrategias de vías
Contenidos básicos.	- Escalar el máximo número de vías y bloques. - Trabajar la visualización. - Dinamismo como economía energética - Técnicas de caída y porteo
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	<i>Ver ficha 1</i>
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos,	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240

<i>teléfono y correo electrónico)</i>	
---------------------------------------	--

Presupuesto Imputable a la subvención.	1 técnico x 120€ x 2 días= 240€ Desplazamiento: 200 € Dietas 30€ TOTAL ESTIMADO: 470 €
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : - 7:00 Salida hacia Tamajón - Actividad en Tamajón todo el día - Pernocta en Tamajón Domingo: - Actividad de escalada con cuerda en san Andrés del congoto - Fin de la actividad a las 16:00h y regreso
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Encuesta de satisfacción de la actividad

DENOMINACIÓN	ESCALADA en bloque en roca y escalada en rocódromo Cáceres ¿A CONCRETAR? de Mayo (GRUPO DE BADAJOZ)
Justificación.	Conocer zonas nuevas como Los Barruecos y cambiar el tipo de escalada siempre es algo positivo para los jóvenes deportistas, ya que aprenden a desenvolverse con más soltura y a adquirir un mayor repertorio, tanto a nivel motriz como a nivel experiencial.
Objetivos (cuantificables y evaluables).	- Mejorar el nivel de escalada a flash y ensayado. - Trabajar las técnicas de caída en bloques. - Trabajar las técnicas y estrategias de competición en bloque.
Contenidos básicos.	- Escalar el máximo número de bloques. - Trabajar la visualización. - Dinamismo como economía energética, - Técnicas de caída.
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Ver ficha 1
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo)	

<i>electrónico)</i>	
Presupuesto imputable a la subvención.	1 técnico x días= 240€ Desplazamiento:40€ Manutención: 30€ TOTAL ESTIMADO: 310€
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : sábado 18 - 10:00 encuentro en Cáceres - Actividad durante el día Domingo: Escalada en bloque en los Barruecos
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº	5
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	CAMPUS ESCALADA PALENCIA O RODELLAR (GRUPOS DE CÁCERES Y BADAJOZ) Fechas: Votación a principio de año
Justificación.	Realizar una concentración de varios días en roca natural donde poder practicar tanto la modalidad de escalada de dificultad como el bloque o psicobloc, con la convivencia que se genera, supone una fuente de motivación increíble para los deportistas del grupo.

Objetivos (Cuantificables y evaluables).	- Cohesión grupal del equipo regional. - Trabajar la técnica gestual en roca natural - Aspectos de seguridad - Realizar un campus de verano para jóvenes escaladores extremeños.
Contenidos básicos.	En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. - Escalada en vías de cuerda en roca natural - Técnicas de aseguramiento - Visualización - Estrategias para encadenar - Técnicas de caída
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	<i>Ver ficha 1</i>
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240 Tercer técnico (a concretar)

Presupuesto Imputable a la subvención.	2 técnicos x 120€ x 4 días= 960€ Desplazamiento: 600 € Alojamiento: 10€ X 22 personas X 4 días= 880€ TOTAL ESTIMADO: 2440€
---	---

Programa y descripción de las actividades	Planning temporal: Jueves 1: Recepción de participantes en Camping a 10:00. Escalada por la tarde. Viernes 2 : Día completo de escalada Sábado 3: Mañana de MULTIAVENTURA. Domingo 4. Día completo de escalada, y despedida
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº	6
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	OPEN DEL GEKO (GRUPO DE CÁCERES Y BADAJOZ) ¿14 Y 15? DE NOVIEMBRE fecha a concretar cuando salga el calendario
Justificación.	Trabajar las técnicas de gestión a la competición
Objetivos (Cuantificables y evaluables).	- Mejorar el repertorio gestual mediante la realización de bloque. - Aprender a visualizar un bloque. - Mejorar las técnicas de gestión de una competición.
Contenidos básicos.	- Pisar con eficacia - Dinamismo como economía energética - Gestión del esfuerzo

Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Ver ficha 1
Técnica/o deportiva/o responsable <i>(indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)</i>	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
Presupuesto Imputable a la subvención.	2 técnico x 120€ x 1 días= 240€ Desplazamiento: 230€ Inscripciones: 25€ x 20 = 500€ TOTAL ESTIMADO: 970€
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : - Sábado: participación en el open del Gecko. (posible cambio de fecha al salir el calendario oficial)
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº	7
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	FIN DE CURSO (GRUPOS DE CÁCERES Y BADAJOZ) EN SPUTNIK 29 de noviembre
Justificación.	Conocer rocódromos de estas dimensiones, siempre es positivo para los deportistas
Objetivos (Cuantificables y evaluables).	- Conocer un nuevo rocódromo. - Mejorar el nivel de escalada a vista y trabajado. - Trabajar las técnicas de caída. - Trabajar las técnicas y estrategias de vías
Contenidos básicos.	- Escalar el máximo número de vías. - Trabajar la visualización. - Dinamismo como economía energética - Técnicas de caída.
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Ver ficha 1
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240

Presupuesto Imputable a la subvención.	2 técnicos x 120€ x 1 días= 240€ Entrada de la instalación más comida: 25€ x 20 = 500€ TOTAL ESTIMADO: 740€
Programa y descripción de las actividades	Planning temporal : - 8:00 Salida a las rozas - actividad durante todo el día - 18:00 vuelta a casa.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Encuesta de satisfacción de la actividad

RESUMEN DEL PROGRAMA:

Nº	FECHA	LUGAR/CONTENIDO	PRESUPUESTO
1	8 de FEBRERO (CONVIVENCIA)	JORNADA ABIERTA DE DETECCIÓN DE TALENTOS ROCÓDROMO DE CÁCERES Y LOS BARRUECOS	750€
2	(Cáceres y Badajoz) 27/03; 24/07; 18/09 Y 23/10 opcionales, estas fechas se pondrán tras la salida del calendario fexme	ENTRENOS EN CÁCERES O COMPES	1200€
3.1	11 y 12 DE ABRIL (Cáceres)	ESCALADA EN ROCA CON CUERDA ESCUSA Y VALENCIA DE ALCÁNTARA	540€
3.2	¿Concretar? DE ABRIL (BADAJOZ)	ALANGE	500€
4.1	2 y 3 de MAYO (Cáceres)	TAMAJÓN Y SAN ANDRÉS DEL CONGOSTO	470€
4.2	¿Concretar? de MAYO (BADAJOZ)	LOS BARRUECOS Y CÁCERES	310€
5	DEL FECHA A VOTACIÓN (CONJUNTA)	SALIDA DE VERANO PALENCIA O RODELLAR	2440€

6	NOVIEMBRE (Cáceres y badajoz) FECHA A CONCRETAR CUANDO SALGA EL CALENDARIO	open del Gecko (posible cambio de fecha al salir el calendario oficial)	970€
7	29 DE Noviembre (CONJUNTA)	FIN DE CURSO SPUTNIK	740€
		TOTAL:	€ 7920

***Las fechas pueden variar por cuestiones meteorológicas o por el calendario oficial de la FEXME.**

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

PLAN EXTREMEÑO DE TECNIFICACIÓN EN ESCALADA DE COMPETICIÓN

Técnicos:

Javier Cano Blázquez

(TD2 Escalada, Graduado en Ciencias del Deporte)

Andrés Ramos Sosa

(TD2 Escalada, Graduado en Ciencias del Deporte)

Paula Traverso Lebrón

(Graduada en Ciencias del Deporte)



Este proyecto recoge las actividades, iniciativas y competiciones que son propuestas para la temporada 2026 para los deportistas de los equipos Fexme de selección y Tecnificación de escalada de competición de la Federación extremeña de montaña y escalada (FEXME). Un planteamiento en progresión y actualización a las nuevas tendencias nacionales e internacionales en la escalada de competición.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

- **SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN**
- **PLAN EXTREMEÑO DE TECNIFICACIÓN EN ESCALADA DE COMPETICIÓN**

ÍNDICE:

- TEMPORADA 2026
 - INTRODUCCIÓN
 - JUSTIFICACIÓN
- OBJETIVOS 2026
- EQUIPO TÉCNICO
- FORMACIÓN DEL EQUIPO
 - PROCESO DE FORMACIÓN
 - CRITERIOS DE PRESENTACIÓN
 - CRITERIOS DE SELECCIÓN
 - CRITERIOS DE PERMANENCIA
 - PROCESO DE FORMACIÓN DE LA SELECCIÓN
 - BENEFICIOS DEL DEPORTISTA PETEC
- RESIDENCIA DE ALTO RENDIMIENTO CÁCERES
- SISTEMA DE FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO
- CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2026
- PLANIFICACIÓN, ENTRENAMIENTOS Y CONCENTRACIONES DE PREPARACIÓN.
- PRESUPUESTO PARA 2026
- ANEXOS

RELACIONADOS CON CREACIÓN DEL EQUIPO:

- DOCUMENTO DE PRESENTACIÓN AL EQUIPO
- DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO CON EL EQUIPO.
- DOCUMENTACIÓN PARA PUBLICITAR LAS PLAZAS DEL PETEC

1. TEMPORADA 2026

INTRODUCCIÓN

Un año más, seguimos avanzando con ilusión, compromiso y una clara vocación de mejora. Nuestro objetivo continúa siendo formar deportistas íntegros, apasionados por la escalada y guiados por los valores que definen este deporte: el esfuerzo, la constancia, la superación y el trabajo en equipo. Cada temporada representa una nueva oportunidad para seguir creciendo, aprender y compartir la pasión que nos une.

Tras el cierre del ciclo olímpico de París 2024 y con la mirada ya puesta en Los Ángeles 2028, la escalada sigue consolidándose dentro del panorama deportivo internacional. La especialización en las tres disciplinas —boulder, dificultad y velocidad— marca una nueva etapa de desarrollo, en la que los equipos nacionales y autonómicos estamos adaptando nuestras estructuras y metodologías para responder a las exigencias del alto rendimiento actual.

Durante 2025 hemos reforzado la base de nuestro proyecto, mejorando la planificación técnica y la comunicación interna, así como la coordinación entre entrenadores y deportistas. La participación de los escaladores extremeños en los principales circuitos nacionales e internacionales ha seguido creciendo, alcanzando resultados destacados y consolidando una presencia constante en el panorama competitivo español.

El trabajo con las categorías inferiores ha sido una de nuestras principales prioridades, sentando las bases del futuro de la escalada extremeña a través de programas formativos, concentraciones específicas y seguimiento individualizado. Este enfoque continuará siendo clave en 2026, con la intención de ofrecer a los jóvenes deportistas más oportunidades de aprendizaje y experiencias de alto nivel.

La nueva temporada se presenta llena de retos y nuevas metas. Continuaremos apostando por una metodología moderna, basada en la planificación, la innovación y la evaluación continua. El trabajo conjunto entre técnicos, deportistas y familias será, una vez más, la pieza fundamental que nos permita seguir avanzando y alcanzar nuevos logros.

A continuación, presentamos el programa de actividades para la temporada 2026, con la misma ilusión, motivación y compromiso que nos caracteriza, y con la firme convicción de que cada paso nos acerca más a nuestros objetivos.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto responde a la necesidad de consolidar y continuar la estructura del Equipo de Alto Rendimiento de Escalada en Extremadura, fortaleciendo un modelo de trabajo coherente, especializado y sostenible que permita afrontar con garantías las competiciones nacionales e internacionales más exigentes. Nuestro propósito es seguir ofreciendo un entorno de desarrollo integral para los deportistas con proyección, favoreciendo su progresión hacia la élite y facilitando su acceso a la Selección Española de Escalada.

Durante la temporada 2025, el equipo extremeño ha reafirmado su posición entre los más destacados del panorama nacional, tanto por sus resultados como por la calidad técnica y humana de sus deportistas. Extremadura continúa siendo una referencia en las categorías juveniles y absolutas, situándose de nuevo entre las comunidades con mayor representación en la Selección Española de Escalada, con cinco deportistas integrando los equipos nacionales en distintas disciplinas.

En el ámbito competitivo, el conjunto extremeño se mantiene en los primeros puestos del ranking autonómico de la FEDME, consolidando el tercer lugar en la modalidad de bloque y avanzando posiciones en dificultad, donde el nivel y la participación han crecido de forma notable. Estos logros son fruto del trabajo planificado, la implicación de los técnicos y el compromiso de los deportistas, que continúan elevando el nivel competitivo de la región.

Para esta nueva temporada 2026, se plantea una evolución natural del proyecto, reforzando las sinergias entre los distintos programas de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (JUDES, DDT, PETEC y Selección Extremeña) con el objetivo de garantizar la continuidad formativa desde la base hasta el alto rendimiento. La coordinación entre técnicos, entrenadores y centros de entrenamiento será una prioridad, con el fin de optimizar los recursos y asegurar una metodología común en la detección de talentos y el seguimiento individualizado.

Asimismo, se continuará implementando herramientas para el control del entrenamiento, la planificación a largo plazo y la evaluación del rendimiento, contribuyendo a una gestión más profesional y eficiente del proyecto.

En definitiva, este programa de Alto Rendimiento se justifica por su impacto directo en la mejora del nivel competitivo, en la formación de deportistas de élite y en la consolidación de Extremadura como una de las comunidades de referencia en el panorama nacional de la escalada.

2. OBJETIVOS 2026

TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

En la presente temporada debido a la gran cantidad de deportistas que desde la Fexme se están generando, continuaremos con el planteamiento establecido en la pasada temporada.

Este consistirá en un grupo de deportistas que formarán el programa de Tecnificación extremeña, y de ellos, mediante un proceso de selección (criterios deportivos basados en los resultados obtenidos) se creará la Selección extremeña (este grupo será dinámico y estará organizado a través de unos criterios estandarizados para todas las pruebas).

Del grupo de Tecnificación saldrán los deportistas que por su nivel en ese momento pasarán a una Selección para una prueba o modalidad concreta. Dicha selección será variable y tendrá un número de plazas por categorías y género (2 plazas, siempre que se encuentren en el 50% del ranking nacional en la prueba anterior, 3 plazas en categoría absoluta cumpliendo el mismo criterios del 50% del ranking de la prueba), también destacar que en situaciones concretas se podría usar un criterio técnico para seleccionar de manera especial a un deportista. El resto de los deportistas del equipo que no sean convocados podrán acudir al evento por cuenta propia y en este ganar la ponderación para la siguiente prueba.

OBJETIVOS PRIORITARIOS:

- Crear un **equipo** que de imagen a la escalada Extremeña y otorgue posibilidades para el desarrollo deportivo a los deportistas extremeños.
- Formar en el deportista una imagen positiva, educativa y constructiva de la **competición**, dando importancia a los aspectos destacados como su participación, su experiencia, su progresión individual, y minimizando aspectos de presión, ansiedad o resultadismo ligado a sentimientos negativos.
- Formar a buenas personas, **deportistas** que disfruten de la escalada y comprometidos con la mejora del nivel deportivo.
- Crear una mentalidad y sentimiento de **equipo** (pertenencia y unidad Fexme), dando valor a la formación del mismo y creando un vínculo con todos los integrantes del mismo y la Fexme.
- Favorecer un **espíritu de autosuperación**, asimilación de éxitos y fracasos, y fomentar una participación por gusto propio de la actividad, intentando eliminar presiones, barreras mentales o factores externos que condicionen al deportista.
- Generar una **planificación anual** de entrenamientos y formación, que todos los deportistas del grupo tienen que llevar a cabo, fomentando un control de los factores formativos acorde a la edad y a la etapa deportiva de los sujetos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Ofrecer a los deportistas de Alto rendimiento un lugar en la FEXME para poder **mejorar su rendimiento y representar a Extremadura en las pruebas nacionales e internacionales**.
- Favorecer la participación en eventos competitivos de carácter regional, nacional o internacional llevando una visión externa de Selección Extremeña y consiguiendo una progresión en los resultados.
- **Obtener una mejora progresiva en las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas**. Para ello tendremos una gestión de las motivaciones y un apoyo a las necesidades de los deportistas.

- **Generar un interés por la escalada a largo plazo**, creando interés por la roca y las actividades autónomas, dando una visión de continuidad después de la etapa de competición.

OBJETIVOS DE RENDIMIENTO:

- Conseguir que un 80% de los competidores que acudan a pruebas nacionales se encuentren entre los 10 mejores de su categoría y por lo tanto estén en las rondas de la final, o teniendo una ponderación en la participación mejor que el 0,40 (resultado/participantes).
- Conseguir una mejora del grado personal en escalada en roca, fomentando la salida al medio natural y la mejora del reto personal.
- Conseguir tener a 3 o más deportistas en los equipos de la FEDME representando a Extremadura en la Selección Española de Escalada en diferentes categorías.
- Conseguir deportistas que destaquen en las modalidades Olímpicas (Boulder, Dificultad y Velocidad)

OBJETIVOS MEDIÁTICOS O DE MARKETING:

Uno de los objetivos más ambicioso que proponemos en el proyecto, es el realizar una mejorada gestión del marketing y las redes sociales, generando una atención y seguimiento de las actividades de alto nivel y creando una imagen de equipo Fexme que sea identificada a nivel nacional.

- Crear una plataforma en la página web de la Fexme, donde se identifique al equipo, actividades que realiza, evolución de los deportistas y actividades futuras, generando una expectación y seguimiento con videos, fotos e interacciones.
- Conseguir apoyo de empresas o entidades públicas o privadas para la realización de actividades o equipaciones para el equipo.
- Conseguir una cartera de medios de difusión para enviar notas de prensa, consiguiendo publicaciones mensuales en periódicos o revistas.

- Generar una expectación mayor de 5.000 visitas mensuales en las publicaciones del equipo (redes sociales Fexme).
- Mantener patrocinadores actuales (+8000) e intentar conseguir nuevas colaboraciones.

3. EQUIPO TÉCNICO 2026

El equipo estará guiado por las indicaciones de los técnicos Fexme **Javier Cano Blázquez**, **Andrés Ramos Sosa** y se generará un cargo de nuevo técnico de equipo con **Paula Traverso Lebron**, que complementará las actividades que los técnicos principales no puedan cubrir.

Dotados de la formación profesional reglada para desempeñar estas funciones, años tras años han sabido captar la esencia de los deportistas y guiarlos de forma muy acertada a una senda de motivación y persistencia.

Ellos gestionan las necesidades y actividades del equipo. También aúnan conocimientos junto con otros expertos en la materia (FEXME, FEDME) para reforzar aspectos concretos a lo largo de la temporada.

Ficha del Técnico:



Entrenador y deportista de alto rendimiento orientado a la escalada de competición, lleva más de 18 años de experiencia en esta disciplina.

Graduado en Ciencias del Deporte y Técnico en Escalada, lleva 15 años entrenando a los equipos de Tecnificación y Selección Extremeña de la Fexme consiguiendo un gran progreso del deporte y grandes resultados.

Experiencia en el trato con deportistas de alto rendimiento ha trabajado durante 8 temporadas en la residencia de Alto rendimiento de Cáceres.

Campeón de España de Escalada en 8 temporadas y miembro de la Selección Española de Escalada hasta 2006 a la actualidad. Actualmente miembro de la Selección Española de Escalada en Hielo (DryTooling)

Nombre	Javier Cano Blázquez
Correo electrónico	Javikano90@gmail.com
Teléfono Móvil	606890236

Titulación académica

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Cáceres) 2011-2015
- Técnico deportivo de escalada nivel 2 (Madrid) 2019/20
- Técnico Grado superior en actividades Físico deportiva (Plasencia) 2009
- Técnico deportivo en escalada y montaña nivel 1 (Navarra) 2019
- Técnico de grado medido en Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural (Plasencia) 2008
- Equipador Nacional FEDME (experiencia en más de 5 pruebas nacionales)

Experiencia laboral

- Entrenador Selección Extremeña de Escalada FEXME (2010-Actualidad)
- Emprendedor en la creación de una instalación deportiva destinada a la escalada en Plasencia (Cereza Wall)
- Equipador Nacional titulado por la FEDME.
- Entrenador personal de deportistas de alto rendimiento
- Técnico deportivo escuela de escalada FEXME.
- Técnico deportivo de los grupos de alto rendimiento del club de escalada Cereza Wall Plasencia (2015-actualidad)
- Creador de un nuevo sistema de equipamiento orientado a la formación técnica – 4Dsystem –
- Equipador de competiciones nacionales Campeonato de España en Edad Escolar y Universitario (2018, 2023, 2024)

Nivel deportivo

- Campeón de España en la disciplina Olímpica.
- Campeón de España de escalada en Copa y Campeonato de España en escalada deportiva.
- Campeón Copa de España de Boulder
- Sub-Campeón del Mundo Universitario en Escalada Deportiva.
- 11º Campeonato del Mundo modalidad Olímpica

Méritos como entrenador

- 30 podios nacionales obtenidos en la temporada 2023/24, entre ellos 10 títulos nacionales. Entre ellos 8 primeros puestos en las diferentes disciplinas de competición.
- 6 deportistas que han formado parte del Equipo Nacional.
- 2 deportistas Seleccionados para la Selección Española Juvenil.
- Seleccionador Nacional de escalada en hielo y drytooling.

Ficha del Técnico:



Técnico con gran formación y experiencia en el entrenamiento de alto rendimiento. Seleccionador nacional Juvenil y técnico en la Selección Española absoluta y la Selección Española de Paraclimbing.

Con 14 años de experiencia realizando entrenamientos personales a escaladores de diversos niveles y entre ellos a deportistas de alto rendimiento.

Actualmente, trabajando en la Residencia estable de alto rendimiento de Cáceres entrenando a deportistas de los planes de tecnificación FEXME.

Nombre

Andrés Ramos Sosa

Correo electrónico

ramossosaandres@gmail.com

Teléfono Móvil	610372763
----------------	-----------

Titulación académica

- Diplomado en magisterio de Educación Física. (Cáceres) 2007-2010.
- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Lleida) 2010-2014.
- Master en Mecánica y Biomecánica del ejercicio (Barcelona) 2014-2016.
- Técnico deportivo de escalada nivel 2 (Madrid) 2021.
- Curso de Biomecánica clínica en la IBV (Instituto biomecánica de Valencia) 2012.
- Curso de metodología y planificación de las cualidades físicas en escalada deportiva, impartido por Eva López. (Madrid) 2017.
- Curso de HIST (High intensity strength training) (Barcelona) 2020.
- Equipador nacional de competición FEDME (Federación Española de Montaña y escalada) 2017

Experiencia laboral

- Seleccionador Selección Española Juvenil de Escalada FEDME (2025-Actualidad)
- Entrenador Selección Española de Escalada FEDME (2019-Actualidad)
- Entrenador Selección Española de Paraescalada FEDME (2019-Actualidad)
- Entrenador grupo de competición de las escuelas de escalada FEXME (2017-Actualidad)
- Entrenador personal de deportistas de alto rendimiento
- Coordinador general del área de escalada FEXME (2017-2020)
- Técnico deportivo grupo de fomento a la escalada femenina FEXME (2013-2021)
- Técnico deportivo escuela de escalada FEXME (2017-Actualidad)
- Técnico deportivo escuela de escalada de la Agrupación Emeritense de Montañismo (2013-Actualidad)
- Organizador de competiciones autonómicas (2014-Actualidad)
- Equipador de competiciones nacionales FEDME (2017-Actualidad)

Nivel deportivo

- Deportista de alto rendimiento (2007-2013) (2021-2022)
- Integrante del plan de tecnificación de escalada deportiva FEXME (2005-2013)
- Subcampeón de España (sub18)
- Campeón de Extremadura en varias ocasiones.
- Escalador de 8c/+ y 8ª+ a vista (deportiva) y 8ª+ Boulder.

Méritos como entrenador

- 5 deportistas entrenados con pódiums en Copa de España y Campeonato de España.
- 1 deportista Campeón de campeonato España sub18 (2019).
- 2 deportistas Seleccionados para la Selección Española Juvenil.



PAULA TRAVERSO LEBRÓN

 25/12/2002  paulatrarock@gmail.com
 640256291  Avenida Antonio Hurtado, Cáceres,
CP:10002
 @paulaatraverso

SOBRE MÍ

Perteneciente a la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME), Deportista de Alto Rendimiento compitiendo actualmente en el circuito nacional de escalada boulder y dificultad. Becada en el Centro Nacional de Tecnificación Deportiva. Gran pasión por todo tipo de deportes.

EXPERIENCIA LABORAL

Monitora de Escalada

Desde 2018

- Club Montaña Chiclana (2018 - 2020)
- Federación Extremeña de Montaña y Escalada (Actualidad)

Técnico equipo extremeño juvenil

- Campeonato España Selecciones Autonómicas (Burgos, 2024)

Entrenadora personal Escalada (Actualidad)

Profesor Secundaria I.E.S. Brocense, Cáceres (febrero 2024 - mayo 2024)

DATOS ACADÉMICOS

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Graduada en CAFyD | Septiembre 2020 - Julio 2024

Máster Universitario en Formación de Profesorado de Educación Física

Cursos

- Monitor de escalada FEXME / 2022
- Árbitro y asegurador JUDEX/ 2025
- Linux en el aula / Junio 2024
- Metodologías activas e innovadoras en el aula / Julio 2024
- Diseño y elaboración de programaciones y UD en la ESO y bachillerato / Septiembre 2024

HABILIDADES

- Buena comunicación
- Gestión de grandes grupos
- Resolución de problemas
- Dominio informático
- Buenas habilidades con los niños
- Carne de conducción (coche propio)

IDIOMAS

Inglés:

Nivel intermedio (B1) - Cambridge

4. FORMACIÓN DE LOS EQUIPOS FEXME

TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

- PROCESO DE FORMACIÓN DEL EQUIPO
- CRITERIOS DE PRESENTACIÓN
- CRITERIOS DE SELECCIÓN
- CRITERIOS DE PERMANENCIA
- BENEFICIOS DEL DEPORTISTA PETEC

PROCESO DE FORMACIÓN DEL EQUIPO

Se plantea el crear un “grupo por temporadas (anuales)”, pero que se encuentre en continuo movimiento dependiendo de los cambios de rendimiento de los deportistas que lo componen, de esta forma nos aseguramos que todos los deportistas estén comprometidos a lo largo de la temporada con la mejora de su rendimiento.

La creación del equipo se llevará a cabo en el mes de Enero de 2026 y será publicado en el web de la Fexme en el área de escalada. Este proceso estará formado por varias fases, las cuales conformarán el equipo de una forma **objetiva** basándonos en los siguientes puntos:

Primera Fase

Estará formada por deportistas que tras la temporada 2025 hayan conseguido una **ponderación de 0,40 (resultado/participantes) en las clasificaciones de los ranking nacionales del año 2025 en la general de la copa de España de dificultad, boulder y velocidad, y Campeonatos de España de dificultad, Boulder y velocidad, o en alguna de las pruebas individuales de las Copa de España de dificultad, Boulder y velocidad.**

Los deportistas que cumplan ese requisito continuarán dentro del equipo de tecnificación la temporada 2026 de forma continuada.

También estarán incluidos dentro del grupo en esta fase los deportistas federados en Extremadura que por rendimiento en temporadas anteriores se encuentren dentro del programa de **Tecnificación de la Residencia de alto rendimiento de Cáceres (Interno o**

Externo) y los deportistas que formen parte de la selección Española en pruebas internacionales de dichas disciplinas.

El tercer perfil que formará parte del equipo en su fase inicial será los deportistas de **la Categoría Sub 15.**

Esta será la **primera fase de conformación del equipo 2026**, y para los deportistas que no cumplan dichos puntos o que inicien su andadura en la competición, tendremos una segunda fase.

Segunda Fase

Campeonato de Extremadura 2026 (Campeonato de Extremadura de Boulder/Dificultad 2026), donde todos los deportistas interesados podrán participar, y los dos mejores clasificados/as de cada categoría y modalidad (sub15/sub17/sub19/Absoluta) serán seleccionados el equipo de tecnificación de escalada (si son deportistas ya pertenecientes al equipo, contarán igual).

Tercera Fase

Esta fase para formar parte del equipo, será la **participación de forma individual en las pruebas de carácter nacional**, y en ella, **conseguir una ponderación del 0,40 (resultado/participantes) y estar entre los dos mejores de los deportistas del equipo de tecnificación de escalada.**

Los deportistas que se ajusten a los criterios del equipo y sean seleccionados, pasarán a formar parte del equipo durante esa temporada beneficiándose de las ventajas de pertenecer al equipo Extremeño y serán los que representen a la Fexme en las competiciones de carácter nacional.

La temporalización de dicho proceso se llevará a cabo de la siguiente manera:

- **1ª FASE:** Ranking 2025 general, Copa España y Campeonato de las tres modalidades o pruebas individuales de la Copa de España (ponderación 0,40). Deportistas que estén dentro del programa de la residencia de Alto Rendimiento de Cáceres. Deportistas pertenecientes a la Selección Española de escalada 2025. Deportistas de categoría Sub15.
- **2ª FASE:** Campeonato de Extremadura 2026
- **3ª FASE:** Competiciones Nacionales 2026
- **Enero a Diciembre 2025:** Desarrollo del Proyecto.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

El proceso de selección del equipo se llevará a cabo mediante diferentes procedimientos:

EQUIPO DE TECNIFICACIÓN:

CRITERIOS DE PRESENTACIÓN

El grupo estará formado por un **máximo de 30 deportistas** (Bloque, Dificultad y Velocidad) con licencia federativa extremeña expedida en el año en curso y orientado a las disciplinas de competición, teniendo una **edad mínima de 13 años** (cumplidos o a cumplir en la presente temporada). Excepcionalmente un deportista podría acceder a este grupo con una edad inferior siempre y cuando la Fexme analizará el caso y concediera un acceso de forma extraordinaria.

Para que los deportistas puedan entrar dentro de las 30 plazas, tendrán que generar un rendimiento objetivo (posición) en los eventos regionales, nacionales o internacionales destacados en el proyecto, y mediante estos resultados entran en un ranking regional que se usará para crear el equipo (Adjunto de la temporada 2025). Los deportistas que no entren dentro del equipo por los resultados 2025, podrán acceder al grupo por los resultados del Campeonato de Extremadura 2026 (2 mejores posicionados), o con la participación en pruebas nacionales (ponderación 0,50 (posición/participación)) y siendo clasificado entre los dos mejores posicionados de categoría (tres en categoría absoluta).

Cada categoría tendrá unas plazas máximas 4 deportistas, que serán completadas siempre que los deportistas cumplan el criterio mínimo explicado en **“criterios de selección”**.

Para que la federación valide la solicitud de presentación al grupo, *los deportistas tienen que aceptar y cumplir los criterios de presentación que se citan a continuación:*

- Ser **federado extremeño** en la temporada de presentación y la anterior en la modalidad nacional o superior. (se solicita 2 años de pertenencia a la Fexme como deportista)
- Poder **participar en pruebas nacionales** en la temporada en curso.
- Seguir una **planificación de entrenamientos guiados** a la mejora del rendimiento en las pruebas nacionales, dotando a la Fexme de la Planificación anual a seguir por el deportista (con entrenador Fexme o externo)
- **Representar a la Fexme** en las pruebas que sea seleccionado por el equipo de carácter regional o nacional llevando la equipación que sea entregada por el equipo técnico.
- **Tener una actitud y aptitudes positivas** para su mejora personal a todos los niveles, contribuyendo a la mejora del ambiente del equipo.
- No presentar ningún indicio de **lesión** previo a las convocatorias a las que ha sido seleccionad@.

Este grupo será la base de la escalada de competición extremeña, se les proporcionará las herramientas posibles para mejorar su rendimiento mediante concentraciones, sesiones de entrenamiento y atención personalizada a sus necesidades como deportistas.

Procedimiento para acceder al equipo de tecnificación de escalada 2026:

- **FASE 1:** Para generar una equidad en todas las categorías y la dificultad por obtener los resultados derivados a la participación de la misma, se usará una **“PONDERACIÓN”**. Este dato se basará en un coeficiente derivado de la división entre el número de participantes y el resultado obtenido. Se necesitará haber alcanzado durante la temporada 2025 en el Campeonato, ranking general de la Copa de España o en alguna prueba de boulder,

dificultad y velocidad un valor mínimo de 0,40 (destacar que cuanto mayor se acerque a 0, el resultado es más favorable). También estarán incluidos dentro del grupo en esta fase los deportistas federados en Extremadura que por rendimiento en temporadas anteriores se encuentren dentro del programa de **Tecnificación de la Residencia de alto rendimiento de Cáceres (Interno o Externo) y los deportistas que formen parte de la selección Española en pruebas internacionales de dichas disciplinas**. El tercer perfil que formará parte del equipo en su fase inicial será los deportistas de **categoría Sub 15 que ya pertenecen al equipo**.

- **FASE 2: Ranking Regional** en Campeonato de Extremadura 2026. Este será explicado en el punto de “Proceso de captación”, y servirá para seleccionar principalmente a deportistas de las categorías de menor edad, o dar oportunidad de captar a deportistas en continua progresión de categorías superiores. Durante este evento se captará a los/las dos mejores deportistas de cada categoría, y serán estos los que acudan a las primeras pruebas de los circuitos nacionales representando a la selección.

- Los deportistas de categorías superior que puedan formar parte del equipo (por obtener el resultado citado), es necesario que en la prueba a la que sea convocado/da, tenga un resultado igual o mejor que el 0,50 (posición/ participantes), y se encuentre entre los dos mejores resultados de los deportistas extremeños su categoría (a partir de ese momento pasaría a formar parte del equipo en igualdad de condiciones que el resto de los deportistas seleccionados por ranking).

- **FASE 3: Resultados durante la temporada 2026.** Deportistas que durante la temporada 2026 no están seleccionados previamente, pero acudan a pruebas nacionales y obtengan el baremo que se exige al resto de deportistas del equipo para ser convocados, se les propondrá la posibilidad de formar parte del mismo en igualdad de condiciones que los deportistas del equipo de tecnificación de escalada.

CRITERIOS DE PERMANENCIA

Para la permanencia en el equipo los sujetos tienen que tener en cuenta los criterios siguientes:

- Representar a la Fexme en las pruebas de carácter nacional que sean convocados y a un mínimo de cuatro pruebas de carácter regional (Campeonato de Extremadura + 3 pruebas Copa de Extremadura de Bloque)
- Acudir a las actividades y concentraciones Fexme en representación de la misma (si no se pudiera acudir cabe la necesidad de justificar la falta). Si un deportista acumula 3 faltas sin una justificación coherente, se dejará de contar con él/ella para las actividades que resten en la temporada.
- **Seguir la planificación y entrenamientos** presentados a la directiva de Fexme durante la temporada, adoptando una actitud de mejora y progresión en los resultados obtenidos. Los técnicos pueden solicitar esta información a entrenadores o padres/madres para verificar dicho procedimiento, y negarse a darlo es motivo de expulsión del grupo.
- Tener una planificación de entrenamientos orientados a la mejora del rendimiento (si no es con los entrenadores/técnicos Fexme, cabe la necesidad de presentarla al grupo técnico para dar visión de los objetivos y progresos del deportista).
- No presentar ningún indicio de **lesión** previo a las convocatorias a las que ha sido seleccionad@, si es así informar y reposar el tiempo necesario con un seguimiento médico apropiado.

PROCESO DE FORMACIÓN DE LA SELECCIÓN

Con vista a las pruebas de carácter nacional (Copas de España y Campeonato de España) se realizará una selección de deportistas dentro de los miembros del grupo de Tecnificación acorde al nivel demostrado en las concentraciones u otras pruebas competitivas relevantes a las que hayan sido convocados.

Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportista de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.

Reparto de plazas por categorías para los eventos nacionales siempre que estan posicionados en el 50% del ranking nacional de su categoría:

- SUB 15 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 15 MASCULINO – 2 plazas
- SUB 17 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 17 MASCULINO – 2 plazas
- SUB 19 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 19 MASCULINO – 2 plazas
- ABSOLUTO FEMENINO – 3 plaza
- ABSOLUTO MASCULINO – 3 plaza
- TOTAL DE 18 PLAZAS

Para la **primera prueba de la Copa de España** de boulder y dificultad, se usará el ranking del Campeonato de Extremadura 2026, usando el mismo criterio expuesto (para deportistas que ya están dentro del equipo de tecnificación del año en curso).

CASOS ESPECIALES:

- Si en una categoría no hay ningún deportista o solo uno, esas plazas no ocupadas se pueden distribuir en el resto del equipo por orden de nivel deportivo demostrado en las concentraciones u otras pruebas deportivas a las que se acuda.
- Si un deportista que se paga el desplazamiento a una competición oficial, obtiene mejor resultado que otro que ha sido seleccionado por el equipo, en el siguiente evento de esa modalidad cambiarán los roles y este será llevado por la selección.
- Si un deportista es finalista (8 mejores) y cumple el baremos de estar en el 0,50 de ponderación, aunque en esa categoría ya están dos deportistas seleccionados por obtener mejores resultados, él también será seleccionado por el equipo.

ADJUNTO ANEXO DE CRITERIOS DE CONVOCATORIAS

BENEFICIOS DEL DEPORTISTA – EQUIPOS FEXME 2026

Al igual que la federación solicita unos criterios y unas condiciones para formar parte de los equipos Fexme, ofrece unas ventajas deportivas a los deportistas que sean seleccionados para formar para el equipo:

- Ofrece una formación en los aspectos de escalada de competición.
- Pertenecía a un grupo activo de formación para el alto rendimiento.
- Participación en pruebas competitivas nacionales, gestionando la organización del evento y ofreciendo una cobertura parcial o total de los gastos de la misma (con los criterios citados en el punto anterior).
- Participación en actividades formativas exclusivas de carácter regional y nacional, facilitando la participación en eventos FEDME.
- Preparación para formar parte del equipo de Selección Nacional de Escalada de Competición.
- Facilidades deportivas y federativas.
- Descuentos y promociones en instalaciones con convenio Fexme
- Provisión de equipación oficial del equipo (+800 valorada en más de 600 euros por deportista y temporada)

5. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2026

Acorde a la naturaleza de los objetivos citados anteriormente, se exponen las actividades para la temporada 2026. Este calendario engloba las actividades del grupo de TECNIFICACIÓN-SELECCIÓN:

CALENDARIO DEPORTIVO 2026

- Concentraciones y Prueba:

- Campeonato de Extremadura (Prueba captación para tecnificación)
- Concentraciones mensuales periódicas (Extremadura) – 8 eventos de rápida organización y gestión (sin pernocta). Rocodromo de Cáceres (Ciudad deportiva). Serán ubicadas en día entre semana en horario de tarde. Se intentará, que el coste de estas pruebas sea cero o lo mínimo posible aprovechando el programa de la residencia de Cáceres.

- Competiciones nacionales:

- 3 Pruebas de Copa de España de Escalada Deportiva Absoluta y Juvenil.
- 3 Pruebas de Copa de España de Boulder y velocidad Absoluta y Juvenil
- Campeonato de España Dificultad
- Campeonato de España Boulder y Velocidad.

TOTAL: 8 competiciones nacionales, 1 competición regional y 8 concentraciones.

Estas propuestas estarán sujetas a la salida de las fechas definitivas del calendario FEDME de escalada 2026. En el momento que sean oficiales se adaptará dicha propuesta y se elaborará la definitiva

RESUMEN ACTIVIDADES 2026 TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN					
Nº	FECHA	LUGAR	GRUPOS	CONTENIDO	CUANTÍA
1	Febrero	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Prueba Selectiva del Equipo + Campeonato de Extremadura 2026 (Bulder)	114€
2	Marzo	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Actividad de preparación pre-competitiva	Sin presupuesto
3	Marzo	1ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
4	Abril	2ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
5	Mayo	3ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

6	Junio	Campeonato de España Boulder 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
7	Septiembre	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Actividad de preparación pre-competitiva	Sin presupuesto
8	Septiembre	1ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
9	Septiembre	2ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
9	Octubre	3ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
14	Octubre-Noviembre	Campeonato de España Dificultad 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

Descripción de las actividades AGRUPADAS POR OBJETIVOS:

ACTIVIDAD Nº	1
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	CAMPEONATO DE EXTREMADURA 2026 + PRUEBA CAPTACIÓN DEL EQUIPO TECNIFICACIÓN
Justificación.	Prueba oficial para integrar nuevos deportistas al grupo de tecnificación
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Captar a deportistas para el equipo de tecnificación para la formación de los equipos de escalada FEXME 2026. Realizar una prueba oficial para ver el estado de forma de los deportistas.
Contenidos básicos.	Evaluación deportiva de los miembros del grupo de tecnificación y selección extremeña
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Campeonato de Extremadura del año en curso (Campeonato de Extremadura de Boulder 2026), donde todos los deportistas interesados podrán participar, y los dos mejores clasificados/as de cada categoría y modalidad (sub15/sub17/sub19/Absoluta) serán seleccionados el equipo de tecnificación de escalada (si son deportistas ya pertenecientes al equipo, contarán igual).
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	114€

Programa y descripción de las actividades	Horario Campeonato de Extremadura <table border="1"> <tr><td>9:00</td><td>Recogida de dorsales y apertura de la zona de calentamiento.</td></tr> <tr><td>10:00</td><td>Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional. <i>Formato: Redpoint</i></td></tr> <tr><td>11:15</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional.</td></tr> <tr><td>11:45</td><td>Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina. <i>Formato: Redpoint</i></td></tr> <tr><td>12:45</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina.</td></tr> <tr><td>13:15</td><td>Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina. <i>Formato: Redpoint</i></td></tr> <tr><td>14:15</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina</td></tr> <tr><td></td><td>COMIDA Y DESCANSO</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>Apertura de zona de calentamiento</td></tr> <tr><td>16:30</td><td>Ronda clasificatoria de dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. Formato: 3 vías en Top-Rope a Flash</td></tr> <tr><td>18:00</td><td>Ronda clasificatoria de dificultad Sub-14, Sub-16, Sub-18 y Absoluta. Formato: 2 vías de primero/a a Flash</td></tr> <tr><td>21:00</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de dificultad</td></tr> </table> Domingo: <table border="1"> <tr><td>9:00</td><td>Apertura de zona de calentamiento y aislamiento</td></tr> <tr><td>9:15</td><td>Cierre de la zona de aislamiento Sub-12.</td></tr> <tr><td>9:30</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-12. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-14</td></tr> <tr><td>10:15</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-14. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Promocional</td></tr> <tr><td>11:00</td><td>Inicio de la Final de Boulder Promocional. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-16</td></tr> <tr><td>11:45</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-16. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-18</td></tr> <tr><td>12:30</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-18. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Absoluta</td></tr> <tr><td>13:15</td><td>Inicio de la Final de Boulder Absoluta. <i>Formato: Rotación a vista</i></td></tr> <tr><td>14:00</td><td>Fin de las Finales de Boulder</td></tr> <tr><td></td><td>COMIDA Y DESCANSO</td></tr> <tr><td>15:30</td><td>Apertura de la zona de calentamiento y aislamiento</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada</td></tr> <tr><td>16:15</td><td>Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <i>Formato: Una vía en Top-Rope a vista,</i></td></tr> <tr><td>17:15</td><td>Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada - Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18</td></tr> <tr><td>17:30</td><td>Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i> - Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.</td></tr> <tr><td>18:30</td><td>Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i></td></tr> <tr><td>20:00</td><td>Entrega de Premios del Campeonato</td></tr> <tr><td></td><td>Sorteo final de obsequios de los colaboradores.</td></tr> </table>	9:00	Recogida de dorsales y apertura de la zona de calentamiento.	10:00	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional. <i>Formato: Redpoint</i>	11:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional.	11:45	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina. <i>Formato: Redpoint</i>	12:45	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina.	13:15	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina. <i>Formato: Redpoint</i>	14:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina		COMIDA Y DESCANSO	16:00	Apertura de zona de calentamiento	16:30	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. Formato: 3 vías en Top-Rope a Flash	18:00	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-14, Sub-16, Sub-18 y Absoluta. Formato: 2 vías de primero/a a Flash	21:00	Fin de la ronda clasificatoria de dificultad	9:00	Apertura de zona de calentamiento y aislamiento	9:15	Cierre de la zona de aislamiento Sub-12.	9:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-12. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-14	10:15	Inicio de la Final de Boulder Sub-14. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Promocional	11:00	Inicio de la Final de Boulder Promocional. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-16	11:45	Inicio de la Final de Boulder Sub-16. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-18	12:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-18. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Absoluta	13:15	Inicio de la Final de Boulder Absoluta. <i>Formato: Rotación a vista</i>	14:00	Fin de las Finales de Boulder		COMIDA Y DESCANSO	15:30	Apertura de la zona de calentamiento y aislamiento	16:00	Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada	16:15	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <i>Formato: Una vía en Top-Rope a vista,</i>	17:15	Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada - Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18	17:30	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i> - Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.	18:30	Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i>	20:00	Entrega de Premios del Campeonato		Sorteo final de obsequios de los colaboradores.
9:00	Recogida de dorsales y apertura de la zona de calentamiento.																																																												
10:00	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional. <i>Formato: Redpoint</i>																																																												
11:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional.																																																												
11:45	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina. <i>Formato: Redpoint</i>																																																												
12:45	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina.																																																												
13:15	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina. <i>Formato: Redpoint</i>																																																												
14:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina																																																												
	COMIDA Y DESCANSO																																																												
16:00	Apertura de zona de calentamiento																																																												
16:30	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. Formato: 3 vías en Top-Rope a Flash																																																												
18:00	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-14, Sub-16, Sub-18 y Absoluta. Formato: 2 vías de primero/a a Flash																																																												
21:00	Fin de la ronda clasificatoria de dificultad																																																												
9:00	Apertura de zona de calentamiento y aislamiento																																																												
9:15	Cierre de la zona de aislamiento Sub-12.																																																												
9:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-12. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-14																																																												
10:15	Inicio de la Final de Boulder Sub-14. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Promocional																																																												
11:00	Inicio de la Final de Boulder Promocional. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-16																																																												
11:45	Inicio de la Final de Boulder Sub-16. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Sub-18																																																												
12:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-18. <i>Formato: Rotación a vista</i> - Cierre de la zona de aislamiento Absoluta																																																												
13:15	Inicio de la Final de Boulder Absoluta. <i>Formato: Rotación a vista</i>																																																												
14:00	Fin de las Finales de Boulder																																																												
	COMIDA Y DESCANSO																																																												
15:30	Apertura de la zona de calentamiento y aislamiento																																																												
16:00	Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada																																																												
16:15	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <i>Formato: Una vía en Top-Rope a vista,</i>																																																												
17:15	Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada - Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18																																																												
17:30	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i> - Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.																																																												
18:30	Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i>																																																												
20:00	Entrega de Premios del Campeonato																																																												
	Sorteo final de obsequios de los colaboradores.																																																												
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Ranking de la prueba serán los indicadores evaluativos																																																												

ACTIVIDAD Nº	2
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	Concentraciones de Entrenamiento y simulacros de competición (Rocódromo Cáceres)
Justificación.	Estas concentraciones las utilizaremos para mantener la motivación de los deportistas a lo largo de la temporada y evaluar su estado de forma periódicamente
Objetivos (cuantificables y evaluables).	● Mantener la motivación de los deportistas a lo largo de la temporada ● Evaluar el estado de forma de los deportistas ● Trabajar aspectos físicos, técnicos y tácticos en competición
Contenidos básicos.	● Realización de bloques de competición simulando a las competiciones nacionales ● Trabajo sobre carencias de tipologías de bloques encontrados en las diferentes pruebas nacionales
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Miembros del equipo de tecnificación y selección extremeña
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	0€
Programa y descripción de las actividades	El horario será de 16:00-20:00 en el cual se realizará un simulacro de competición por categorías.

Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

ACTIVIDAD Nº	3-4-5-6
---------------------	----------------

DENOMINACIÓN	Copa de España de Escalada Dificultad (3 pruebas) + Campeonato de España de dificultad
Justificación.	Pruebas de carácter oficial para los miembros de la selección extremeña de escalada
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Conseguir que el 60% del equipo logre pasar a las rondas finales, posicionando a todos los deportistas entre los 8 mejores de sus categorías a nivel nacional y que el resto de deportistas se posicionen dentro del 50% de todos los deportistas presentados en su categoría.
Contenidos básicos.	Competir en una prueba de carácter oficial
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.

Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Paula Traverso Lebrón Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	2590€ (Por cada prueba)
Programa y descripción de las actividades	El horario de competición vendrá definido por la organización de competición. Dicho horario se establece en sábado y domingo en horario de mañana y tarde.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

ACTIVIDAD Nº	7-8-9-10
--------------	----------

DENOMINACIÓN	Copa de España de Escalada en Boulder (3 pruebas) + Campeonato de España de escalada en boulder
Justificación.	Pruebas de carácter oficial para los miembros de la selección extremeña de escalada
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Conseguir que el 60% del equipo logre pasar a las rondas finales, posicionando a todos los deportistas entre los 8 mejores de sus categorías a nivel nacional y que el resto de deportistas se posicionen dentro del 50% de todos los deportistas presentados en su categoría.
Contenidos básicos.	Competir en una prueba de carácter oficial
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta) , (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	2590€ (Por cada prueba)

Programa y descripción de las actividades	El horario de competición vendrá definido por la organización de competición. Dicho horario se establece en sábado y domingo en horario de mañana y tarde.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

ACTIVIDAD Nº	11-12
---------------------	--------------

DENOMINACIÓN	Actividades de preparación pre-competitivas
Justificación.	Realización de simulacros de competición específicos previos a los circuitos nacionales para ver estado de forma deportiva y ultimar detalles previos a la competición.
Objetivos (cuantificables y evaluables).	● Evaluar el estado de forma de los deportistas previo al circuito nacional ● Trabajar aspectos físicos, técnicos y tácticos en competición ● Ultimar detalles y estrategias competitivas.
Contenidos básicos.	● Realización de bloques de competición simulando a las competiciones nacionales ● Trabajo sobre carencias de tipologías de bloques encontrados en las diferentes pruebas nacionales
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Asistirán todos los miembros de tecnificación y selección extremeña
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Paula Traverso Lebrón Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	0€

Programa y descripción de las actividades	El horario será de mañana para las clasificatorias y por la tarde rondas finales en el cual se realizará un simulacro de competición por categorías.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

6. PLANIFICACIÓN, ENTRENAMIENTOS Y CONCENTRACIONES DE PREPARACIÓN

Uno de los aspectos más determinante en la mejora del nivel en la escalada es la correcta planificación de los entrenamientos, siendo lo más individualizado posible y teniendo en cuenta a los deportistas, sus intereses de mejora y sus motivaciones, intentando conseguir un ambiente de crecimiento continuo.

Los datos de los entrenamientos serán elaborados durante la temporada y adaptado a los deportistas.

Los deportistas tendrán que justificar su planificación de entrenamiento con un informe de trayectoria y una planificación anual presentada por su entrenador al grupo de técnico donde tiene que aparecer:

- Nombre del deportista y entrenador
- Objetivos individuales de la temporada
- Días a la semana que realiza entrenamientos
- Gestión aproximada de la temporada (organizada de forma aproximada en meses)

Esta información tiene que mostrar que los deportistas están siguiendo una planificación coherente y organizada, gestionada por un profesional con conocimientos en este ámbito y buscando un proyecto de mejora continuada.

7. PRESUPUESTO PARA 2026 DESGLOSE DE CANTIDADES JUSTIFICADAS

En referencia a los gastos de temporadas anteriores y a la cantidad de actividades propuesta para la presente temporada ajustamos las cantidades especificadas en las actividades.

GASTOS DE TÉCNICOS – Todos los gastos de personal técnico están incluido en la nómina de los mismos compartida con las actividades de:

- Gestión y desarrollo de las actividades del equipo de Tecnificación – Selección
- Gestión y desarrollo de las Escuela de Escalada Fexme en la ciudad de Cáceres
- Entrenamientos, tecnificación y gestión de los deportistas de la residencia de alto rendimiento Cáceres.

HORAS ANUALES DE TRABAJO:

Número de técnicos: **Dos técnicos**

Estimación de carga horaria laboral por jornada de competición: 12h (2-3 días)

- 36 horas laborales por competición, por 8 eventos anuales; **288 horas anuales**
- Gestión y organización pre y post competición; 3 horas evento con 8 eventos nacionales ; **24 horas anuales**
- Concentraciones y actividades; para cubrir las necesidades previstas de las 8 concentraciones propuestas se estima un tiempo de 6 horas de preparación, más 4 horas de entrenamientos grupal, lo que hace un total de 10 horas por actividad; **80 horas anuales**
- Campeonato de Extremadura, captación y selección de nuevos deportistas (Boulder y dificultad). Se asistirá a ambos Campeonato (8 horas); **16 horas anuales**
- **Horas anuales del proyecto: 418 horas**

Concentraciones y Pruebas:

Nota aclaratoria:

Los presupuesto de cada competición de carácter nacional, es la media obtenida por los gastos generales reales del año 2024 y 2025, de los cuales se ha sacado una media de desplazamiento, alojamiento e inscripción. Por lo que el gasto de cada prueba fluctúa arriba o abajo en función de la sede en la que se desarrolle la competición.

En cuanto al **desplazamiento** en el 2025 se procedió al alquiler de furgonetas para el desplazamiento, asumiendo una parte de alquiler + gasolina la FEXME y un copago por parte de los deportistas, este año el procedimiento será el mismo en cuanto a desplazamiento se refiere.

- **Campeonato de Extremadura 2026**

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de Extremadura 2026 y prueba selectiva tecnificación			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	30
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	140	0,26	36 €
	298	0,26	77 €
Inscripciones			
Alojamiento			
Manutención			
Técnico			
TOTAL			114 €

COPA DE ESPAÑA DE BOULDER – ABSOLUTA Y JUVENIL 2026

Ficha informativa de gastos de la actividad. 1ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 2ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 3ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta Gasolina		
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de España Boulder			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta Gasolina		
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

COPA ESPAÑA ESCALADA DIFICULTAD – JUVENIL Y ABSOLUTA 2026

Ficha informativa de gastos de la actividad. 1ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 2ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 3ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

RESUMEN ACTIVIDADES 2026					
TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN					
Nº	FECHA	LUGAR	GRUPOS	CONTENIDO	CUANTÍA
1	Febrero	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Prueba Selectiva del Equipo + Campeonato de Extremadura 2025 (Bulder)	114€
2	Marzo	1ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
3	Abril	2ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
4	Mayo	3ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
5	Junio	Campeonato de España Boulder 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
6	Septiembre	1ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
7	Octubre	2ª prueba Copa de España de	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

		Escalada deportiva			
8	Octubre	3ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
9	Noviembre	Campeonato de España Dificultad 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

20.834 € TOTAL

ANEXOS

ÍNDICE:

RELACIONADOS CON CREACIÓN DEL EQUIPO:

- ANEXO 1: PROYECTO DE LA RESIDENCIA ESTABLE DE DEPORTISTAS 2025/26
- ANEXO 2: DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO CON EL EQUIPO.
- ANEXO 3: ANEXO FICHA DE LA ACTIVIDAD
- ANEXO 4: MODELO DE CONVOCATORIA PARA COMPETICIONES NACIONALES.

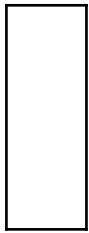
ANEXO 1:

ANEXO 2: SOLICITUD DE ACEPTACIÓN Y FORMALIZACIÓN PARA FORMAR PARTE DEL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ESCALADA DE COMPETICIÓN FEXME 2026:

Yo _____ con DNI _____, como deportista de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada, acepto y formalizo mi plaza en el equipo de Tecnificación de escalada de competición durante la temporada 2026, participando una forma activa en las actividades y representando a la Federación Extremeña en las pruebas que sea convocado.

También doy permiso para publicar fotos donde salga la imagen del presentado durante las actividades FEXME con motivos deportivos.

Para que conste que he leído los criterios de permanencia en el equipo, y aceptando las condiciones y beneficios que la FEXME ofrece, firmo el documento.



1.

He leído los criterios de permanencia y los acepto

En _____, a _____ de _____ del 2026

FIRMADO:

ANEXO 3:

EJEMPLO DE CONVOCATORIA

CONVOCATORIA 2º COPA DE ESPAÑA DE DIFICULTAD 2026:

Después de la realización de la 1º Copa de España de DIFICULTAD 2025 y con vista los criterios citados para acudir a la 2º Copa de España de DIFICULTAD 2024 en Vilanova, exponemos los deportistas convocados.

Criterios de convocatoria:

- *Estar posicionado en el ranking nacional en una posición mejor que el 60% de los participantes de la categoría en la que se participa. Ejemplo: Sub18Mas (30 participantes) la posición 18 sería el punto de corte para la convocatoria. Esta información fue elaborada, deliberada y entregada a los padres/madres antes del desarrollo del evento (reunión presencial).*

- *Un máximo de 2 deportistas por categoría y género (criterio que se especifica en el proyecto del grupo 2024). A excepción de categorías donde todos los deportistas tengan un resultado muy significativo, donde podrán ir 3 deportistas por categoría.*

- *Un criterio de los técnicos que se aplicará en situaciones excepcionales.*

Convocatoria 2ª Copa de España 2022 – 16, 17 y 18 Septiembre 2024:

Sub 14 femenina (26 participantes) – posición mínima 16º

- **Lucía López (9º)**
- **Vera García (15º)**
- Amanda Becerra (21ª)
- Alba Gutiérrez (26º)

Sub 14 masculina (22 participantes) – posición mínima 13º

- **Carlos Ferreira (5º)**
- **Iker García (6º)**
- **Gonzalo Escudero (7º)**
- Amets Reyes

Sub16 femenina (22 participantes) – posición mínima 13º

- María Santos (16º)
- Maite Vila (18ª)

Sub16 Masculino (34 participantes) – posición mínima 20º

- **Yago Real (3º)**
- **Lucas Pérez (7º)**
- Aarón Cisneros (13º)
- Luis Gaviro (30º)

Sub 18 femenino: (11 participantes) – posición mínima 7º

- **Andrea Rodríguez (4ª)**

- **Vera Briongos (7ª)**

Sub18 Masculino: (20 participantes) – posición mínima 13º

- **Jorge Veiga (6º)**
- **Juan Carlos González (13º)**

Sub20 masculina: (12 participantes) – posición mínima 7º

- **Javier Paredes**

Absoluta Femenina: (16 participantes) – posición mínima 11º

- **Antía Freitas (5ª)**
- **María Paredes (8ª)**

Absoluta masculina: (12 participantes) – posición mínima 7º

- **Javier Cano (3º)**
- **David López (12º)**

Los deportistas convocados se encuentran en **letra negrita**.

Los deportistas que no están incluidos en la convocatoria y quieran ir a la prueba, podrán hacerlo pero la organización de los desplazamientos y el alojamiento estarán realizados a nivel personal.

Los gastos de inscripción correrán a cargo de la federación siempre que el/la deportista lo transmita en el momento de la consulta. Si la inscripción se realiza y después el/la deportista no va a la prueba, tendrá que abonar dicho costo a la federación.

ANEXO

FICHA DE PROTOCOLO DE ACTIVIDAD

FICHA INFORMATIVA DE ACTIVIDAD:		 FEXME FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA
TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN EXTREMEÑA		
TIPO DE ACTIVIDAD:	DENOMINACIÓN:	TÉCNICO RESPONSABLE
CONCENTRACIÓN	CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO ESCALADA MADRID (SPUTNIK)	JAVIER CANO BLÁZQUEZ ANDRÉS RAMOS SOSA
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		
CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO TECNIFICACIÓN		
Día 19 MARZO 2022		
OBJETIVO: Preparación de competiciones nacionales. Generar un ranking por categorías para la participación en pruebas nacionales. Simulación de competición en Bouldier y escalada Deportiva. Entrenamiento específico de competición. Convivencia grupal. CONTENIDOS: Simulación competición de boulder y dificultad. Boulder (panda de 10-20 bloques, 1h). Dificultad (panda de 4-6 vías en formato competición, 3 h). HORARIOS: 10:00 a 14:00 - 16:00 a 19:00 <i>(baja)</i>		
DEPORTISTAS ASISTENTES	FECHA Y DURACIÓN:	NIVEL DE DIFICULTAD DE LA SALIDA
26 deportistas	Sábado (19 Marzo) - 10:00 a 19:00	Baja.
LUGAR DE DESARROLLO	INSTALACIONES A UTILIZAR	PUNTO DE ENCUENTRO Y HORA
Madrid (Las Rozas)	<i>Sociedad Club de Fútbol</i> Centro (Las Rozas)	09:45 - Puerta de la instalación
MATERIAL DEPORTIVO NECESARIO INDIVIDUAL		MATERIAL COLECTIVO POR CORDADAS
- Arnés, plato de gato, casco, magnesio, equipación individual. - Mascanta, magnesio líquido.		Gó-gol y cuerda (por parejas)
CONOCIMIENTOS QUE DEBEIS TENER		CONSIGNAS DE SEGURIDAD
Asegurar de forma correcta.		Hay que cumplir los protocolos de seguridad de la instalación, así como los correspondientes derivados de la pandemia.
TECNICOS RESPONSABLES:		
Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa		

EN CASO DE SER MENOR DE EDAD, DEBE TRAER ESTE DOCUMENTO FIRMADO POR EL PADRE, MADRE O TUTOR DEL DEPORTISTA:

EN: _____ DE 2021. FIRMADO: _____

Don't forget to sign the document at the bottom of the page and to bring it with you to the event.

ANEXO 4: RESULTADOS DE COMPETICIONES NACIONALES 2025 Y PONDERACIONES (Tabla excell)

Fecha	Competición	Modalidad	Ciudad	Resultados	Javier Cano	Alberto Gines	Alejandro Crespo	Hugo Cosano	Javier Paredes	David López	Jorge Veiga	María Paredes	Paula Traverso	Ivan Gonzalez	Aaron Cisneros	Luis Gaviró	Lucas Pérez	Yago Real	María Santos	Marta Vila	Maia León	Iker García	Gonzalo Escudero	Carlos Ferreira	Martina Sánchez	Paula Hernandez	Amanda becerra	Lucía Lopez	Alba Gullierrez	Vera García	Carlos Gonzalez	Miguel García	Nicolas Gullierrez	Julia Chavez	Paula Pose	Ana Veiga	
			CATEGORIA		ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	U19	U19	U19	U19	U19	U19	U19	U19	U17	U17	U17	U17	U17	U17	U17	U17	U17		U15	U15	U15	U15	U15	U15
			AÑO NACIMIENTO		1990	2002	1998	2004	2004	2005	2006	2002	2002	2007	2007	2008	2008	2008	2007	2008	2008	2009	2010	2010	2009	2009	2009	2009	2010	2010		2011	2011	2012	2012	2012	2011
06-07/09/25	Copa de España + Campeonato España	Bloque	MADRID	Resultado			13	18		22	11	6	5		15	15	6	3	19	10	8	10	7	5	19	3	23	23		8	36	40	36	16	29	21	
				Nº Participantes			31	31		31	31	16	16		38	38	38	38	28	28	28	59	59	59	44	44	44	44		44	60	60	60	51	51	51	
				Ponderación			0,42	0,58		0,71	0,35	0,38	0,31		0,39	0,39	0,16	0,08	0,68	0,36	0,29	0,17	0,12	0,08	0,43	0,07	0,52	0,52		0,18	0,60	0,67	0,60	0,31	0,57	0,41	
20-21/09/25	Copa de España	Bloque	MIJAS	Resultado			6	15		18	5	2		11	3	1	15	15	13	6	10	5	22	15	4	16		25	3	42	41	29	13		22		
				Nº Participantes			26	26		26	18	18		23	23	23	23	16	16	16	45	45	45	37	37	37		37	37	44	44	44	38		38		
				Ponderación			0,23	0,58		0,69	0,28	0,11		0,48	0,13	0,04	0,65	0,94	0,81	0,38	0,22	0,11	0,49	0,41	0,11	0,43		0,68	0,08	0,95	0,93	0,66	0,34		0,58		
25-26/10/25	Copa de España	Bloque	POTES	Resultado			9			16	4	5		14	7	6	1		5	10	10	23	15	3	4	11		22	13	41		42	21		4		
				Nº Participantes			25			25	14	14		25	25	25	25		22	22	35	35	35	29	29	29		29	29	47		47	44		44		
				Ponderación			0,36			0,64	0,29	0,36		0,56	0,28	0,24	0,04		0,23	0,45	0,29	0,66	0,43	0,10	0,14	0,38		0,76	0,45	0,87		0,89	0,48		0,09		
General	Copa de España	Bloque		Resultado			8	18		37	13	5	4		11	7	1	2	20	8	6	10	8	11	11	4	16	44	30	5	45	50	40	15	41	11	
				Nº Participantes			49	49		49	49	22	22		45	45	45	45	33	33	33	71	71	71	52	52	52	52	52	73	73	73	59	59	59		
				Ponderación			0,16	0,37		0,76	0,27	0,23	0,18		0,24	0,16	0,02	0,04	0,61	0,24	0,18	0,14	0,11	0,15	0,21	0,08	0,31	0,85	0,58	0,62	0,68	0,55	0,25	0,69	0,19		
31/05/25 - 01/06/25	Copa de España + Campeonato de España	Dificultad	San Martí de Tous	Resultado	6	1			7	16			5	10		13	3	11	18	11	19	15	12	10		9	11	7	20	34	21	27	14	30	16		
				Nº Participantes	16	16			16	16			7	25		25	25	25	20	20	20	37	37	37		31	31	31	31	40	40	39	39	39	39		
				Ponderación	0,38	0,06			0,44	1,00			0,71	0,40		0,52	0,12	0,44	0,90	0,55	0,95	0,41	0,32	0,27		0,29	0,35	0,23	0,65		0,85	0,53	0,69	0,36	0,77	0,41	
4-5/10/24	Copa de España	Dificultad	Getafe	Resultado	4				6	13	12		5	15		7	9	5	10	7		4	15	7		7	8	10	21		33	38	13		14		
				Nº Participantes	15				15	15	15		10	19		19	19	19	16	16		33	33	33		26	26	26	26		38	39	39		39		
				Ponderación	0,27				0,40	0,87	0,80		0,50	0,79		0,37	0,47	0,26	0,63	0,44		0,12	0,45	0,21		0,27	0,31	0,38	0,81		0,87	0,97	0,33		0,36		
18-19/10/24	Copa de España	Dificultad	Vilanova i la geltru	Resultado	3				9	5	11		3	13		7	2	10		5		13	14	11		8	11	13	16		28		12		15		
				Nº Participantes	13				13	13	13		9	15		15	15	15		15		30	30	30		23	23	23	23		28		30		30		
				Ponderación	0,23				0,69	0,38	0,85		0,33	0,87		0,47	0,13	0,67		0,33		0,43	0,47	0,37		0,35	0,48	0,57	0,70		1,00		0,40		0,50		
General	Copa de España	Dificultad		Resultado	3				7	9	15		3	12		8	4	7	16	7	23	7	15	7		8	12	11	18		43	27	39	12	42	15	
				Nº Participantes	20				20	20	20		15	27		27	27	27	24	24	24	45	45	45		37	37	37	37		49	49	49	46	46	46	
				Ponderación	0,15				0,35	0,45	0,75		0,20	0,44		0,30	0,15	0,26	0,67	0,29	0,96	0,16	0,33	0,16		0,22	0,32	0,30	0,49		0,88	0,55	0,80	0,26	0,91	0,33	

PROGRAMA DE COMPETICIONES Y EVENTOS DE ESCALADA

CAMPEONATO DE EXTREMADURA 2026

Aprovechando la nueva instalación del CTD Ciudad Deportiva de Cáceres y teniendo en cuenta que en el próximo ciclo olímpico Los Ángeles 2026 no habrá categoría combinada, sino que se dividirá en Bloque, Dificultad y Velocidad, se propone cambiar la línea de competición del Área de escalada y organizar de nuevo dos Campeonatos de Extremadura, uno de Bloque y otro de Dificultad, valorando de cara a 2027 la celebración de uno específico de Velocidad.

Presupuesto y necesidades para la organización de cada prueba:

1. Campeonato de Extremadura de Bloque

CONCEPTO	UNIDADES/PRECIO	COSTE
Trabajos previos y Dirección		
Dirección Técnica		500€
Ayudante Dirección		90€
Cartelería		100€
Desmontaje Muros/Zona Calent.	2 personas / 1 día	160€
Equipo de competición		
1 Head Setter	4 días / 150€	600€
2 Equipadores/as	3 días / 150€	900€
Desplaz. / Dietas – Equipadores/as (aprox.)	Dietas: 30€ Equip./día Desplaz (aprox.): 0,26€/km	450€

Presidente Jurado	2 días / 125€	250€
6 Árbitros/as	1 día / 100€	600€
Desplaz. / Dietas Árbitros/as (aprox.)		250€
Otros gastos		
Serigrafía Camisetas		250€
Medallas	36 / 5€	180€
Otro gastos		170€
GASTOS	TOTAL	4.500 €
INGRESOS	INSCRIPCIONES (150)	3000 €
	PRESUPUESTO	1.500 €

Equipamiento: las tareas de equipamiento las realizarán tres equipadores/as oficiales (Nacional o titulación autonómica).

Árbitros: las labores de arbitraje las realizarán un/a Presidente/a del Jurado, que también actuará como Árbitro de Clasificaciones, y 6 Árbitros/as Titulados/as (Nacional o titulación autonómica), en el caso de no haber suficiente árbitros/as titulados/as, se designará a personas con experiencia en competición.

Fecha: 31 enero de 2026

Lugar: CTD Ciudad Deportiva de Cáceres

2. Campeonato de Extremadura de Dificultad

CONCEPTO	UNIDADES/PRECIO	COSTE
Trabajos previos y Dirección		
Dirección Técnica		500 €
Ayudante Dirección		90€
Cartelería		100 €
Desmontaje de Muros / Zona calentamiento	2 personas / 2 días	320 €
Equipo de competición		
1 Head Setter	4 días / 150€	600€
2 Equipadores/as	3 días / 150€	900€
Desplaz. / Dietas – Equipadores/as (aprox.)	Dietas: 30€ Equip./día Desplaz (aprox.): 0,26€/km	450€
Presidente Jurado	2 días / 125€	250€
4 Árbitros/as	1 día / 100€	400€
4 Aseguradores/as	1 día / 90€	360€
Desplaz. / Dietas Árbitros/as y Aseguradores/as (aprox.)		250€
Otros gastos		
Camisetas		250€
Medallas	36 / 5€	180€
Otros gastos		150€
GASTOS	TOTAL	4.800 €
INGRESOS	INSCRIPCIONES (150)	3000 €
	PRESUPUESTO	1.800 €

Equipamiento: las tareas de equipamiento las realizarán tres equipadores/as oficiales (Nacional o titulación autonómica).

Árbitros: las labores de arbitraje las realizarán un/a Presidente/a del Jurado, que también actuará como Árbitro de Clasificaciones, y 4 Árbitros/as Titulados/as (Nacional o titulación autonómica), en el caso de no haber suficiente árbitros/as titulados/as, se designará a personas con experiencia en competición.

Fecha: 23 de mayo de 2026

Lugar: CTD Ciudad Deportiva de Cáceres

COPA DE EXTREMADURA DE ESCALADA EN BLOQUE 2026

Desde el Área de Escalada de la FEXME se volverá a promover un circuito de pruebas que conformen la primera Copa de Extremadura de Escalada en Bloque. Este circuito estará compuesto por un máximo de 4 pruebas desarrolladas en diferentes rocódromos y para su inclusión en el mismo podrán concurrir todas las instalaciones de escalada de Extremadura que tengan interés en hacerlo y cumplan con las obligaciones de su pertenencia.

En el seno del área se estudiarán las propuestas recibidas y, de entre todas las propuestas recibidas, se seleccionarán las 4 pruebas que compondrán la Copa. El criterio para su elección será técnico y geográfico y será consensuado con el equipo que forma el Área de Escalada de la FEXME.

Para la selección se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Calidad de instalación, muros y servicios.
- Calidad de volúmenes y presas de escalada.
- Equipo de Organizativo
- Experiencia en la organización de pruebas de escalada
- Situación geográfica de la instalación de escalada

A las pruebas que resulten seleccionadas se les proporcionará un apoyo y asesoramiento por parte del Área durante todo el proceso de organización de la prueba, una ayuda económica para su organización y el respaldo de un Árbitro oficial durante la misma, así como todas las ventajas de pertenecer al Circuito de Pruebas de Escalada que organiza la Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura.

Las pruebas que no resulten seleccionadas para formar parte de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque, igualmente recibirán el apoyo y asesoramiento por parte del Área durante todo el proceso de organización de la prueba y serán incluidas en el Circuito de Pruebas de Escalada que organiza la Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura, beneficiándose también de todas las ventajas de pertenecer a éste.

La partida presupuestaria destinada al apoyo de las pruebas de la Copa será de 2712€, siendo la cantidad asignada a cada una de las pruebas de 678€:

- Ayuda económica para la organización de la prueba: 363€
- Designación de un Presidente/a del Jurado: 125€
- Designación de Árbitro/a para las clasificaciones: 100€
- Gasto de desplazamiento del/la árbitro/a: 60€ aproximadamente
- Gasto de manutención de los/las árbitros/as: 30€ máximo

Desarrollo de la Copa:

1. Categorías

Cada prueba integrada en la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque contará con las siguientes categorías, masculinas y femeninas:

- Sub-13 (Del 2014 en adelante)
- Sub-15 (2012-2013)
- Sub-17 (2010-2011)
- Sub-19 (2008-2009)

- Absoluta (2011 y anteriores)
- + 45 (1981 o anterior)
- Promocional (Sin finales y sin clasificación general)

Se necesita un mínimo 6 competidores/as para que las categorías puedan salir adelante, en caso de que no se alcance el mínimo, los/as deportistas se reubicarán en la categoría inmediatamente superior.

2. Formato

Las pruebas se desarrollarán en dos fases, al menos para las categorías Sub- 13, Sub-15, Sub-17, Sub-19, Absoluta y +45:

- Primera fase de Clasificación: Desarrollada en formato Maratón
- Segunda fase de Finales: Desarrollada en formato Rotación 3x3

3. Puntuación en cada prueba

En cada prueba, la clasificación se confeccionará según las posiciones obtenidas por cada participante, esta clasificación se establecerá con todos los deportistas participantes, tengan licencia FEXME o no.

Además, se establecerá otra clasificación únicamente con federados/as FEXME con licencia de escalada en vigor. Según esta clasificación se adjudicará a cada escalador/a los puntos definidos en siguiente cuadro:

En caso de empate, los competidores empatados en una misma plaza obtendrán por un igual el número de puntos que corresponda a esa plaza.

4. Clasificación General de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque

Los puntos que cada competidor/a con licencia federativa FEXME para escalada en vigor obtenga en cada una de las pruebas, se irán sumando para establecer la clasificación general de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque. Estos puntos conseguidos después de cada competición se agregarán de la siguiente forma:

- Si se han celebrado 4 competiciones, se contará un máximo de 3 mejores resultados.
- Si se han celebrado 3 o menos competiciones, se contarán todos los resultados.

Si existiera un empate entre dos competidores en cualquier lugar de la clasificación al finalizar la competición, los competidores empatados se valorarán teniendo en cuenta el número de puntos conseguidos en aquellas competiciones en que han competido los dos. Si el empate continuase, se considerará a los competidores como empatados en esa plaza.

Al finalizar la Copa de Extremadura, y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada, se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros clasificados de todas las categorías de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque.

5. Inscripciones:

Las inscripciones y el número de plazas en el evento será el estipulado por la organización en función del aforo de la sala y la capacidad organizativa de la prueba. La información relativa a la misma será publicada, de manera general, un mes antes del evento en la página web de la FEXME y en la RRSS.

RESUMEN ECONÓMICO DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE COMPETICIONES	
Campeonato de Extremadura Bloque	1.500 €
Campeonato de Extremadura Dificultad	1.800 €
Copa de Extremadura de Bloque	2.712 €
TOTAL	6.012 €

PRESUPUESTO GENERAL ÁREA ESCALADA

PROYECTO DETECCIÓN DE TALENTOS DE ESCALADA 2026	7920€
PROYECTO DE TECNIFICACIÓN/SELECCIÓN EXTREMEÑA ESCALADA	20.834€
PROGRAMA DE COMPETICIONES Y EVENTOS EXTREMADURA	6012€
TOTAL ÁREA ESCALADA	34.766€

PROYECTO DEL ÁREA DE ALPINISMO FEXME 2026

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
OBJETIVOS	3
LÍNEAS DE TRABAJO	5
RECURSOS	5
RECURSOS MATERIALES.....	6
RECURSOS HUMANOS	6
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	7
PRESUPUESTO	7
ANEXOS	23

INTRODUCCIÓN

El alpinismo fue declarado en 2019 **Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad** por la **UNESCO**. Esta declaración se debe a la "relación duradera entre los seres humanos y su entorno" que representa la actividad, y reconoce su valor cultural más allá de lo deportivo.

Además, es la modalidad madre de todas cuantas componen las federaciones de montaña y escalada. En sí misma, es un conjunto de disciplinas mezcladas que incluyen la escalada en roca, en hielo, el esquí y el montañismo estival e invernal sobre nieve.

Su aprendizaje es lento, costoso y se extiende a lo largo de toda la vida, ya que especializarse en todas las disciplinas es muy difícil y depende, en gran medida, de las condiciones invernales que presente cada año la montaña.



Es labor de los clubes y federaciones velar por la práctica tradicional del alpinismo y transmitir sus valores y enseñanzas a las nuevas generaciones. Aspectos como el respeto al medio ambiente y los elementos que lo componen, seguridad en uno mismo, superación, autoestima, inquietud por conocer y descubrir, iniciativa, etc, están muy presentes en el alpinismo y la exploración de las montañas desde su nacimiento y a su

vez son cualidades personales que hacen de nuestra sociedad más rica y dispuesta a mejorar.

Para poder desarrollar actividades alpinas con garantías de seguridad y de éxito, los deportistas deben de conocer y poner en práctica gran cantidad de conocimientos muy especializados, que tradicionalmente hacía falta una vida para conocerlos y dominarlos, aprendiendo de la experiencia de otros que llevaban más años haciendo montaña.

Desde las Áreas de Alpinismo de las federaciones se trabaja para el fomento del deporte y para garantizar una formación deportiva de calidad en un tiempo menor, de manera que los jóvenes alpinistas tengan los conocimientos básicos para poder hacer actividad autónoma de manera segura con menos años de experiencia. Este fue el desencadenante del nacimiento de los planes de Tecnificación y todo el entramado que se lleva desarrollando en la FEXME en los últimos 20 años.

Para 2026 el equipo directivo de la FEXME quiere aportar un revulsivo a este área e intentar impulsarla con varias acciones que intentarán que los programas que se presentan en este proyecto junto con los de las áreas transversales lleguen a más federados y los recursos invertidos puedan ser aprovechados por más deportistas. Es este el motor de los cambios respecto a años anteriores.

OBJETIVOS

A continuación se definen los objetivos de los programas que conforman el área:

A. GRUPO DE ALTA MONTAÑA EXTREMEÑO

- Trabajando en la autonomía de los deportistas, fomentando la mejora gradual en cada una de las disciplinas que componen el Alpinismo (hielo, nieve y roca).
- Guiar a los deportistas en su formación, aportándoles los conocimientos necesarios para cumplir sus objetivos personales de una forma segura.
- Fomentar la mejora técnica y física de los deportistas. Objetivos deportivos individuales.



- Representar a la FEXME en las actividades que realice el grupo, teniendo ante todo una actitud acorde al grupo y al puesto que cada deportista ocupa en él.
- Mejorar y aprender disciplinas unidas al Alpinismo como es el esquí de montaña.
- Formar a los deportistas para que puedan presentarse al EEA.
- Conseguir que los deportistas alcancen los siguientes niveles de evolución:
 - a. 6c en escalada de pared con chapas
 - b. A2 en escalada artificial
 - c. 6b en escalada clásica
 - d. 4+ WI en escalada en Hielo
 - e. Esquí efectivo fuera de pista
 - f. Vías de alpinismo hasta MD+

B. PROGRAMA DE JORNADAS DE FOMENTO DEL ALPINISMO PARA JÓVENES EXTREMEÑOS

- Fomentar el alpinismo entre los jóvenes extremeños, que favorezca el desarrollo de un deporte de base en la disciplina.
- Crear consciencia de un aprendizaje continuo en esta disciplina, enseñando a asumir retos y focalizarse para alcanzarlos.
- Dotar a los deportistas de conocimiento y experiencias que les oriente de una manera segura para la práctica del alpinismo.
- Motivar para seguir practicando actividades de montaña más allá de su tiempo de estancia en el grupo.
- Nutrir de deportistas el ámbito del alpinismo extremeño.

LÍNEAS DE TRABAJO

1. **LÍNEA DE FOMENTO:** dirigido a dar a conocer y transmitir el deporte del alpinismo a colectivos con menos posibilidad o que tradicionalmente menos practicaban este deporte, especialmente los jóvenes y adolescentes. Sus objetivos pasan por transmitir aspectos de seguridad y sobre todo por facilitar el acceso de este colectivo a la modalidad.
2. **LÍNEA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO:** dirigido a optimizar y formar a federados que realicen actividades destacadas y representen a la FEXME en las actividades nacionales de la disciplina (Intercentros).
3. **LÍNEA DE FORMACIÓN:** que junto con el Área transversal de Formación articulan las demandas de cursos y acciones formativas del área. En este proyecto no se contemplan estas acciones ya que se presentan en el proyecto propio, pero es una de las patas fundamentales del Área de Alpinismo.



RECURSOS

Recursos Materiales

Para el desarrollo de las actividades se contará con el material de la FEXME que actualmente posee el área así como del que se adquiriera en 2026.

Destacar que con el material actual no se cubre la demanda de las actividades y tanto técnicos como deportistas han aportado y tendrán que aportar material personal para el uso común.

Material disponible:

- 2 JUEGOS DE FRIENDS COMPLETOS (Totem del negro al naranja + Camalot del #0.5, #0.75, #3 y #4
- 1 JUEGOS DE FISUREROS PEQUEÑOS (6 piezas)
- 4 cuerdas de uso en doble
- 2 cuerdas de triple homologación
- 16 tornillos de hielo
- 25 cintas de 60cm con doble mosquetón
- 4 clavos variados de roca (material fungible)
- 4 Piolets técnicos
- 10 equipos de piolets + crampones básicos



Recursos Humanos

Las actividades estarán desarrolladas por el cuerpo técnico del área de Alpinismo FEXME, si fuese necesario se contará puntualmente con técnicos especialistas o colaboradores externos.



TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

Para temporalizar las actuaciones vamos a dividir las en programas para facilitar la organización de las actividades:

GRUPO DE ALTA MONTAÑA EXTREMEÑO

-El Grupo de Alta Montaña Extremeño es sin duda la apuesta más importante del Área de Alpinismo y una novedad para 2026, estará compuesto por 7 deportistas extremeños con alta motivación y compromiso por las actividades que componen el Alpinismo.

Sus capacidades más importantes son la adaptación al medio donde desarrollan su actividad, nieve, hielo y roca. Gestionando la seguridad y el manejo de los materiales para realizar gestas deportivas relevantes para la comunidad autónoma y participar en los eventos nacionales que organice la FEDME y en los cuales tengamos capacidad económica para participar.



REQUISITOS MÍNIMOS PARA ENTRAR Y PERMANECER EN EL EQUIPO.

PARA ENTRAR EN EL EQUIPO:

- Conocer y practicar habitualmente las diferentes disciplinas de la montaña: Roca, Hielo y Nieve.
- Conocer las técnicas de vivaqueo
- Conocer el material específico de las diferentes disciplinas, así como la ropa y el material general para los deportes de montaña.
- Poseer los conocimientos básicos de seguridad en:
 - Escalada deportiva
 - Escalada clásica
 - Uso de crampones y piolets
 - Escalada en Hielo
- Conocer las maniobras y nudos básicos de autorescate en pared.
- Tener motivación y actitud para mejorar y subir de nivel deportivo y compromiso. Actitudes y aptitudes de mejora constante.



- Mostrar una actitud equilibrada, iniciativa, saber trabajar en equipo y adaptarse a las normas que marquen los técnicos responsables.
- Poseer una condición física aceptable y tener el compromiso de entrenar diariamente para el mantenimiento y mejora.
- Presentarse a la convocatoria ordinaria o presentar bajo curriculum una solicitud firme y comprometida de estar en el equipo.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA 2026

Para la presente temporada se contará con los deportistas que actualmente forman el equipo. En el momento que algún deportista cause baja por cualquier motivo dicha plaza se publicará para que pueda ser cubierta por otro deportista en el menor tiempo posible.

Se dirigirá deportistas federados extremeños que puedan acreditar formación y algo de experiencia en deportes de montaña y con interés en las disciplinas del alpinismo, que realicen y tengan conocimientos y formación en escalada deportiva y clásica. Se valorará el haber realizado actividades invernales y disponer de material propio, así como saber esquiar.

Los deportistas deberán comprometerse a acudir al menos al 80% de las actividades del calendario 2026.

En el momento de la convocatoria se determinarán las cláusulas de la misma y se publicará junto al calendario oficial del grupo.

Los miembros actuales del equipo, no deberán presentarse, ya que se contará con ellos.



PARA PERMANECER EN EL EQUIPO:

- Mantener la motivación y demostrar al cuerpo técnico que el puesto en el grupo es merecido.
- Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo. Pudiendo faltar a 2 concentraciones (20% respecto al total de días) al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo.
- Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen
- Realizar actividades fuera de las concentraciones, informado a los técnicos de los logros conseguidos.
- Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación.
- Destacar en las actividades tanto dentro de las concentraciones como en las realizadas fuera de ellas. Dando publicidad de ellas e indicando a FEXME como colaborador en estas publicaciones.

En todos los casos y a partir de este proyecto la permanencia en el grupo será de un máximo de 2 años, pudiéndose en caso excepcionales valorados por el área ampliarse uno más.

CALENDARIO 2026

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	CARACTERÍSTICAS
31 y 1 de Enero	Alpinismo Nivel 1 + vivac en montaña	Zona del Covacha	Alpinismo Clásico, ascensiones a picos y desplazamiento por terreno nevado
21 y 22 de Febrero	Escalada en Hielo	Peña Negra de Becedas, Bejar	Formación en escalada en Hielo
14 y 15 de Marzo	Alpinismo Nivel 2	Circo de Gredos	Según condiciones. Corredores o vías de mixto sencillas.
1,2 y 3 de Mayo	Escalada de autoprotección en terreno semiequipado	Toro	Colocación de seguros, montaje de reuniones y gestión de cuerdas. Terreno semiequipado.
20 y 21 de Junio	Escalada clásica	Galayos	Colocación de seguros, montaje de reuniones y gestión de cuerdas. Terreno desequipado

Del 20 de Julio al 26 de Julio	Alpinismo clásico estival y escalada en grandes paredes	Picos de Europa.	Crestas y escalada en pared de grandes vías.
Del 5 al 8 de Septiembre	Escalada artificial y técnica de fisuras	Pedriza y Cabrera (Madrid)	Técnicas específicas de escalada en roca.
Del 31 de Octubre 1 y 2 de Noviembre	Escalada artificial	Por definir	Escalada artificial
Del 26 al 29 de Diciembre	Viaje de escalada en roca	Levante	Ascensiones en roca caliza.

- Si por causas meteorológicas alguna actividad no se pudiese realizar se sustituiría por los contenidos transversales de Orientación en montaña y Autorrescate en pared.

PROGRAMA DE JORNADAS DE FOMENTO DEL ALPINISMO PARA JÓVENES EXTREMEÑOS

Las salidas tendrán un carácter de Jornadas formativas-vivenciales y de interacción entre los participantes.

Para la presente temporada con el grupo se planificarán 7 salidas de fin de semana. Donde las actividades propuestas serán totalmente formativas para conseguir deportistas con una buena base de seguridad en montaña tanto en condiciones invernales como estivales.

Las actividades indicadas en el calendario del punto 4 se publicitarán y tendrán carácter formativo de iniciación.

Estas jornadas estarán dirigidas por 1 técnico principal FEXME, pero dependiendo del tipo de actividades se priorizara otro técnico con titulación adecuada para la actividad que deben dirigir.

Se sacará un plazo de inscripción a cada actividad con los siguientes requisitos:

- Presentar la solicitud a la actividad.
- Tendrán preferencia los miembros del anterior grupo de detección de talentos y los integrantes que vayan apuntándose a todas las actividades, respecto a los

nuevos que se presenten, siempre que estén cubiertas las plazas. De no ser así se cogerá a los participantes por fecha y hora de inscripción.

- Tener los conocimientos mínimos que se exigirá para dicha actividad
- Disponer del material mínimo necesario para la actividad a la que se presente.
- Habrá un máximo de plazas por actividad, dependiendo del ratio de cada una de ellas.
- Estar de acuerdo del copago de ciertas actividades.

CALENDARIO 2026

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	PLAZAS Y CARACTERÍSTICAS
14 y 15 de Febrero	Iniciación al Alpinismo clásico y la escalada en hielo	Circo de Gredos	8 plazas 2 técnicos
7 y 8 de Marzo	Esqui	Sierra nevada	6 plazas 2 técnicos
4 y 5 de Abril	Escalada en roca	Cuenca	8 plazas 1 técnico
9 y 10 de Mayo	Escalada en roca de varios largos equipada	Solalancha o Ulaca	8 plazas 2 técnicos
27 y 28 de junio	Escalada artificial	Galayos	8 plazas 2 técnicos
19 y 20 de Septiembre	Iniciación a la escalada en fisura y adherencia	Sierra de guadarrama	6 plazas 1 técnicos
10, 11 y 12 de octubre	Escalada de varios largos	El chorro	8 plazas 2 técnicos

PRESUPUESTO

Para desglosar el presupuesto de las actuaciones vamos a dividirlos en los diferentes programas para facilitar el entendimiento y sus asignaciones:

GRUPO DE ALTA MONTAÑA EXTREMEÑO

CONCENTRACIÓN	ALPINISMO NIVEL 1 + VIVAC EN MONTAÑA	ZONA DEL COVACHA
1	31 de enero y 1 de febrero	
Objetivos: - Formar en el desarrollo de actividades invernales de alpinismo clásico de forma autónoma. - Aprender a evaluar las condiciones de la nieve y del terreno. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Desplazamiento por terreno nevado - Uso de material de seguridad básico - Desplazamiento por terreno de crestas nevado - Colocación rápida de anclajes y aseguramientos dinámicos - Gestión de un vivac		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€. Media pensión técnico: 30€ Desplazamiento : 60	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS: 350€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA EN HIELO	SIERRA DE BEJAR
2	21 y 22 de febrero	
Objetivos: - Formar en las técnicas de escala en hielo - Aprender a evaluar las condiciones de los recorridos.		

- Conocer y aplicar los aspectos de seguridad y progresión

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:

- Desplazamiento por terrenos helados
- Colocación de anclajes
- Técnica gestual
- Progresión a largos en cascadas de hielo

Pernocta en Albergue o Refugio

GASTOS TÉCNICOS:	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS:
2 días de gratificación: 260€.	Alojamiento en el refugio en Media Pensión: 8 x 35 = 280€	600€
Desplazamiento : 60€		

CONCENTRACIÓN	ALPINISMO NIVEL 2	CIRCO DE GREDOS
3	15 Y 16 de marzo	
Objetivos: - Formar en el desarrollo de actividades invernales de alpinismo de forma autónoma. Nivel 2. - Aprender a evaluar las condiciones de la nieve y del terreno. - Uso de doble cuerda y doble piolet En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Desplazamiento por terreno nevado y helado - Uso de material de seguridad y progresión en alpinismo - Desplazamiento por terreno mixto y hielo alpino - Colocación rápida de anclajes y progresión a largos Pernocta en Albergue o Refugio		
GASTOS TÉCNICOS:	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS:
2 días de gratificación: 260€.	Alojamiento en el refugio o albergue en Media Pensión: 8 x	600€

Desplazamiento : 60€	35 = 280€	
----------------------	-----------	--

CONCENTRACIÓN	ESCALADA DE AUTOPROTECCIÓN EN TERRENO SEMIEQUIPADO	TOROZO
4	1, 2 Y 3 de mayo	

Objetivos:

- Realizar escaladas en terreno de aventura semiequipado.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:

- Colocación de seguros
- Progresión con doble cuerda
- Montaje de reuniones

Alojamiento en Albergue

GASTOS TÉCNICOS:	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS:
3 días de gratificación: 390€ Desplazamiento: 50€	Alojamiento en el refugio o albergue en Media Pensión: 8 x 35 = 280€ x 2 dias: 520€	960€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA CLASICA NIVEL 2	GALAYOS
5	20 Y 21 de junio	

Objetivos:

- Realizar escaladas en terreno de aventura desequipado
- Aprender a leer el terreno y descifrar croquis y descensos desequipados.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:

- Colocación de seguros
- Progresión con doble cuerda
- Montaje de reuniones
- Instalación de anclajes fijos en terreno de aventura, ética y técnica.

Alojamiento en Vivac con cena y desayuno en el Refugio		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€ Desplazamiento: 60€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el refugio o albergue en Media Pensión: 8 x 30 = 240€	TOTAL GASTOS: 560€

CONCENTRACIÓN	ALPINSIMO CLÁSICO ESTIVAL Y ESCALADA EN GRANDES PAREDES	PICOS DE EUROPA
6	Del 20 al 26 de julio	
Objetivos: - Tecnificar en escalada en terreno variado de montaña, crestas, pared, ascensiones - Gestión de horarios - Orientación en Montaña - Vivac en montaña - Crestas y terreno de aventura Pernocta en Camping o refugio		
GASTOS TÉCNICOS: 7 días de gratificación: 910€ Desplazamiento 250€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en Camping o refugio estimados: 500€ Comida a aportar por los deportistas	TOTAL GASTOS: 1660€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA ARTIFICIAL Y FISURAS	PEDRIZA Y CABRERA
7	Del 5 al 8 de septiembre	
Objetivos: - Realizar un monográfico sobre técnicas de escalada artificial. - Realizar un monográfico sobre técnica de escalada en fisuras.		

- Realizar ascensiones donde se aplique la escalada artificial sobre fisuras si no se puede pasar en libre.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:

- Progresión en escalada artificial
- Técnicas específicas de escalada en fisura.
- Colocación de seguros
- Progresión con doble cuerda
- Montaje de reuniones

Alojamiento en refugio o albergue

GASTOS TÉCNICOS: 4 días de gratificación: 520€ Desplazamiento: 160€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el refugio o albergue en Media Pensión: 8 x 35 = 280€ x 3 días = 840	TOTAL GASTOS: 1520€
---	---	--------------------------------------

CONCENTRACIÓN	ESCALADA ARTIFICIAL	POR DEFINIR según el nivel del grupo.
8	31 de octubre, 1 y 2 de noviembre	
Objetivos: - Practicar las técnicas propias de la escalada artificial. - Realizar ascensiones donde las técnicas de escalada artificial sean necesarias. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Colocación de elementos de progresión y seguridad en escalada artificial. - Técnicas de jumareo e izado. Alojamiento en vivac		
GASTOS TÉCNICOS: 3 días de gratificación:		TOTAL GASTOS: 595€

390€ Extra vivac: 45€ Desplazamiento: 160€		
--	--	--

CONCENTRACIÓN	ESCALADA EN PARED	LEVANTE
8	Del 26 al 29 de diciembre	
Objetivos: - Realizar escaladas destacadas en las paredes más icónicas del Levante aplicando todo lo aprendido durante el año. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: Todos los aprendidos durante el año en las salidas de escalada en roca. Alquilaremos un apartamento, la comida corre a cargo de los deportistas.		
GASTOS TÉCNICOS: 4 días de gratificación: 520 € Desplazamiento : 250€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento deportistas: 500€	TOTAL GASTOS: 1270€

PRESUPUESTO TOTAL DEL PROGRAMA	8115 €
---------------------------------------	---------------

PROGRAMA DE JORNADAS DE FOMENTO DEL ALPINISMO PARA JÓVENES EXTREMEÑOS

Jornadas de alpinismo	INICIACIÓN AL ALPINISMO Y A LA ESCALADA EN HIELO	Circo de Gredos
1	14 y 15 DE FEBRERO	
Objetivos: - Iniciar en el uso de crampones y piolets - Fomentar las actividades en nieve - Probar la escalada en hielo en polea, como actividad divertida e intensa. - Técnica gestual con piolets y crampones. - Generar un grupo de chicos motivadas por el proyecto Alojamiento en Refugio Laguna Grande.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 540 Desplazamiento : 150€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el Refugio en Media Pensión: 30€/10pax = 300€ Copago actividad 30€ x 8 = 240€	TOTAL GASTOS: 750€

Jornadas de alpinismo	ESQUI DE PISTA Y NIEVE	Sierra nevada
2	7 y 8 de Marzo	
Objetivos:		

- Aprender a esquiar o mejorar la técnica
- Fomentar las actividades en nieve.

Alojamiento en el albergue en sierra nevada.

Los deportistas tendrán que conseguir o alquilar el material, desde la federación se facilitara el buscar donde hacerlo.

GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 540€ Desplazamiento : 350€	GASTOS DEPORTISTAS: 60€ fortfit de 2 días x 7= 420€ Alojamiento 400€ Copago de deportistas 30€x6 = 180€ Cada deportista deberá conseguir su material.	TOTAL GASTOS: 1530€
---	--	--------------------------------------

Jornadas de alpinismo	INICIACIÓN A LA ESCALADA.	Cuenca
3	4 y 5 de abril	
Objetivos: - Iniciar en la escalada en roca - Conocer y aprender a usar los materiales necesarios para la escalada. - Aprender a asegurar y escalar de primero de cordada. - Asumir la caída como parte del juego		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 1 técnicos: 260 Desplazamiento : 200€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento por cuenta de los deportistas, pero se facilitara el conseguirlo	TOTAL GASTOS: 460€

Jornadas de alpinismo	ESCALADA EN ROCA DE VARIOS LARGOS	Solalancha o ulaca
------------------------------	--	---------------------------

	EQUIPADA.	
4	9 y 10 de mayo	
Objetivos: - Iniciar en la escalada en roca de varios largos. - Conocer y aprender a usar los materiales necesarios para la escalada. - Aprender las maniobras necesarias para este tipo de vías. - Aprender a rapelar.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 580 Desplazamiento 160€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en vivac Copago de los deportistas 30€ x8= 240€	TOTAL GASTOS: 500€

Jornadas de alpinismo	PERFECCIONAMIENTO DE ESCALADA ARTIFICIAL Y BIG WALL	Galayos
5	27 y 28 de junio	
Objetivos: - Perfeccionar la escalada artificial - Aprender las maniobras de escalada en pared - Realizar actividades tutorizadas de big wall		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 580€ Desplazamiento : 150€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento vivac Copago de los deportistas 30x8=240€	TOTAL GASTOS: 490€

Jornadas de alpinismo	ESCALADA CLASICA EN FISURA Y ADHERENCIA	SIERRA DE GUADARRAMA
------------------------------	--	-----------------------------

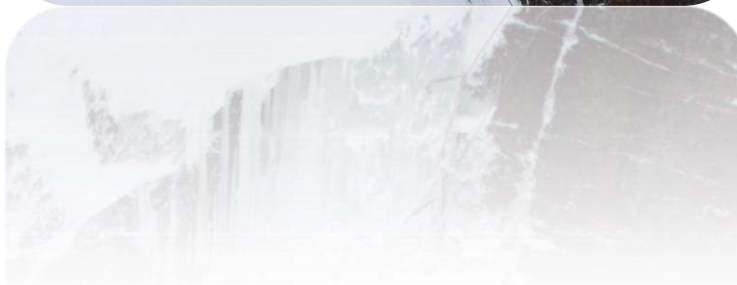
6	19 y 20 de Septiembre	
Objetivos: - Aprender las maniobras necesarias para este tipo de escalada. - Aprender a identificar rutas. - Realizar rutas acorde al nivel de los integrantes.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 1 técnicos: 270€ Desplazamiento : 300€	GASTOS DEPORTISTAS: ALOJAMIENTO EN EL CAMPING PERO COSTEADO POR LOS DEPORTISTAS	TOTAL GASTOS: 570€

JORNADAS DE ALPINISMO	ESCALADA DE VARIOS LARGOS	EL CHORRO
7	10, 11 Y 12 DE OCTUBRE	
Objetivos: - Experimentar y vivenciar una actividad de varios días escalando. - poner en práctica lo aprendido - Realizar rutas acorde al nivel de los integrantes.		
GASTOS TÉCNICOS: 3 días de gratificación, 2 técnicos: 780€ Desplazamiento : 400€	GASTOS DEPORTISTAS: ALOJAMIENTO EN LA CAMPANA. COSTEADO POR LOS DEPORTISTAS COPAGO DEPORTISTAS 8 X 50€ = 400€	TOTAL GASTOS: 780€

PRESUPUESTO TOTAL DEL GRUPO	5080€
------------------------------------	--------------

RESUMEN DEL PRESUPUESTO GENERAL DEL AREA:

CONCEPTOS	PRESUPUESTO
Coordinación General del Área	500€
Programa del Grupo de Alta Montaña Extremeño	8115€
Programa de Jóvenes Alpinistas Extremeños	5080€
Compra de material para el área necesario para el funcionamiento de los grupos y las actividades.	1000€
Gastos imprevistos si no se cumplen los ratios establecidos en las actividades y/o los copagos de las mismas.	300€
TOTAL:	14995€



LÍNEAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO Y SEGURIDAD DEL ÁREA.

Este punto tiene como objetivo establecer un protocolo para la organización de las actividades del Área de Alpinismo durante la temporada 2023 en adelante.

Es importante tenerlo como base para el desarrollo de todas y cada una de las actividades a fin de unificar el funcionamiento y no pasar por alto aspectos específicos de la planificación, publicidad o justificación del mismo.

1. Estipulación de cuantías por función

- Técnico responsable de actividades o grupos:

Es la persona responsable del buen funcionamiento de la actividad, organizarla y desarrollar los contenidos de la misma. Su labor es la de coordinar al grupo de deportistas para que se desarrolle adecuadamente el plan propuesto en la actividad.

Su funciones son están definidas en el previo, durante y después de la actividad. Adquiere la responsabilidad de velar por que el protocolo de organización, seguridad y normativa se desarrolle de manera óptima.

- GRATIFICACIÓN: 111€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

2. Organización de una actividad dentro de los proyectos del Área

- PREVIO AL LA ACTIVIDAD:

- **Ficha de planificación de actividad + Autorización** (Modelo oficial FEXME)

- DURANTE LA ACTIVIDAD:



- Velar por la **seguridad** de la actividad y la consecución de los objetivos de la misma
- **Dinamizar** a l@s deportistas
- Hacer fotografías de la actividad, generar noticias y compartirlas con el Grupo de Técnicos (Importante para difusión)
- Ejercer las **responsabilidades** propias de su labor.

- POSTERIOR A LA ACTIVIDAD:

- Nota de prensa resumen, antes de 4 días tras terminar la actividad. Destacando los logros conseguidos y el desarrollo de la actividad.
- Memoria deportiva con fotos de la actividad (Según modelo)
- Recibí de Gratificación (Según modelo)
- Modelo de gastos conjuntos (Si procede)
- Para el resto de documentos se podrán aportar en 15 días tras terminar la actividad.

Proyecto de la Escuela Extremeña de Montaña

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
OBJETIVOS	3
LÍNEAS DE TRABAJO	4
RECURSOS	6
RECURSOS MATERIALES	6
RECURSOS HUMANOS	6
TEMPORALIZACIÓN Y PRESUPUESTO	10

INTRODUCCIÓN

Debido al auge actual de la práctica de actividades desarrolladas en el ámbito de montaña, y al aumento de accidentes en el medio natural, si se realiza un pequeño análisis, puede deducirse que existe una falta de formación. Así mismo, si se observan las ofertas formativas actuales, puede detectarse que la gran mayoría están enfocadas al ámbito laboral o futuro laboral (*técnicos medio natural, tafad...*); escasos son los casos en los que la formación va dirigida hacia el interés particular. Ofertas desde empresas privadas podrían acercarse a las necesidades existentes en formación.

El propósito formativo del proyecto es dar respuesta a la necesidad de una formación especializada, fuera del ámbito laboral, dirigido principalmente a la adquisición de la autonomía en la práctica de las diferentes modalidades de FEXME, contribuyendo a una adquisición de recursos y destrezas que permitan la práctica a los federados de un modo seguro y con toma de conciencia del medio en el que se desarrollen dichas actividades personales.

Para ello se planificará y fomentará el desarrollo de habilidades técnicas de resolución de, aprendizaje cooperativo y desarrollo de aprendizajes concretos. Algo que hasta ahora venía realizándose de mano de clubes, en este momento se pretende ofertar desde la Fexme, tratando de dar una formación de calidad con el respaldo de unos profesionales especializados, con una determinada titulación que otorgue calidad al proceso de enseñanza-aprendizaje. Junto con la titulación, la experiencia en el ámbito revalorizará la oferta formativa.

De forma paralela y debido a la entrada en vigor de la Ley 15/2015, de la Regulación de las profesiones del deporte y el Reglamento que desarrolla dicha ley, se buscará dar respuesta a las necesidades que esta ley ha generado en el ámbito de los clubes, técnicos y escuelas con la búsqueda de posibles ofertas formativas dentro de los requisitos que establece la ley y su reglamento.

OBJETIVOS

Finalidad formativa:

- Actividades interdisciplinares de la formación en la autonomía de las diferentes modalidades englobadas en la FEXME (barrancos, carreras por montaña, escalada, alpinismo...). Dirigida principalmente a federados.
- Captación de posibles federados con la formación para deportistas.
- Una formación con principios y valores:
 - Atención específica dando respuesta a las necesidades
 - Igualdad de posibilidades de formación: Federados / no Federados; mujer; discapacidad...
- Enseñar para la autonomía y adquisición de estrategias de resolución de problemas y criterios de seguridad.
- Dar respuesta a posibles demandas derivadas de la Ley 15/2015 Regulación de las profesiones del Deporte y de su Reglamento de desarrollo

a. Objetivos Generales

- Ampliar los servicios que se le presta al deportista federado/a
- Promover la práctica de nuestras modalidades deportivas
- Favorecer activamente la práctica deportiva segura entre nuestros/as federados/as
- Captación de nuevos miembros federados a través de la puesta en valor de nuestros servicios como federación deportiva.
- Dar respuesta a necesidades formativas de nuestros/as deportistas, clubes y técnicos/as
- Ofertar una formación que cuente con la calidad y profesionalidad como señas de identidad
- Intentar paliar la situación en la que nos sitúa la Ley 15/2015 Regulación profesiones del deporte y su Reglamento de desarrollo.

b. Objetivos específicos

- Adquisición de nuevos conocimientos o ampliación de los ya adquiridos
- Alcanzar una autonomía en la práctica de la modalidad de un modo SEGURO
- Relacionarse con otras personas para una puesta en práctica de las actividades
- Conocer normas de comportamiento en la montaña
- Obtener recursos de resolución de problemas
- Formar de manera personal, específica y progresiva.
- Reducir los riesgos en la práctica de la modalidad.
- Transmitir los valores tradicionales de la montaña:
 - Conocimientos del entorno.
 - El respeto al medio ambiente y los animales.
 - Compañerismo y trabajo en equipo.
 - Respeto a todas las personas sean cuales sean sus características, procedencia u orientación sexual.

En definitiva, **desarrollar estrategias metodológicas para una formación que favorezca una práctica deportiva autónoma y segura como proceso continuo y permanente.**

LÍNEAS DE TRABAJO

La línea de las actuaciones englobadas dentro del proyecto son las siguientes:

- Planificación anual
- Desarrollo y gestión de los cursos de formación
- Elaboración memorias
- Colaboración con IES y entidades formativas: posibilidad de acoger alumnado en prácticas (nunca suplantarán a monitores contratados) ya sea para el desarrollo de los cursos, como para otro ámbito de colaboración con la Fexme, en función de las futuras competencias de la titulación en cuestión.
- Asistencia, desarrollo de jornadas

- Dar solución a la situación en la que se encuentran los clubes, escuelas y técnicos de la FEXME debido a la entrada en vigor de la Ley 15/2005 de la Regulación de las profesiones del deporte y su Reglamento de desarrollo.
- Se harán contrastes con miembros del DG Deportes y con otras escuelas para ver cómo adaptar la nueva situación.
- Seguir colaborando y conveniando con centros de formación privados para impartir las Enseñanzas Deportivas en Régimen Especial (Técnicos Deportivos).
- Colaborar con los Centros de Profesores y Recursos (CPR) para la elaboración de formación y/o Unidades Didácticas que promuevan las modalidades de montaña y los centros educativos.
- Asistencia a reuniones de Directores/as de Escuelas que la FEDME organiza. Con ello se pretende alcanzar el objetivo principal: unificar los mínimos de los cursos bajo un sello de calidad. La consecución de este objetivo, conlleva también el trabajo de otros transversales: recomendaciones sobre material (anexos), seguridad, intercambio de información, desarrollo de ideas... De las reuniones de directores que la FEDME organiza, se adquiere conocimiento sobre el funcionamiento de otras escuelas, orientaciones sobre cómo manejar las acciones, ideas para desarrollar...Son encuentros enriquecedores.
- Colaboración permanente con la EEAM con el objetivo de:
 - Implantar cursos con el sello de calidad de la EEAM
 - Buscar su homologación para la formación dirigida a técnicos y árbitros/jueces
 - Ofrecer posibilidad a los docentes de tarifas reducidas en formación de la EEAM.

DESTINATARIOS

- Clubes
- Deportistas Federados
- Deportistas No federados (con diferentes tarifas)
- Monitores de Escuelas Municipales

- Motores deportivos de Extremadura
- Técnicos/Entrenadores de FEXME y Clubes

RECURSOS

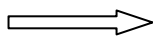
Recursos Materiales

Para las diferentes acciones de formación se usa el material propio de las Áreas Deportivas, a excepción del material de escalada, la Escuela tiene el suyo propio.

Recursos Humanos

Equipo Técnico

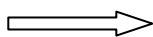
- Director: Técnico Experto en Formación Deportiva y Formación Pedagógica



- Elección técnicos docentes
- Elección No docentes
- Elaboración directrices de la escuela en coordinación con junta directiva y claustro docente
- Coordinación formación y supervisión
- Elaboración de Programas Formativos junto con los responsables de área o la persona que éste determine
- Elaboración Formación Federativa junto con los responsables de área o la persona que éste determine

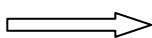
- Secretario: Control monetario y funciones de secretaría
- Representación en Junta Directiva: El/la directora/a de la FEM, como órgano transversal de la FEXME, forma parte de la Junta Directiva e informa puntualmente de su actividad

- Equipo docente



- Impartir la formación
- Elaboración de Programas Formativos junto con el/la directora/a
- Elaboración Formación Federativa junto con el/la directora/a

- Formadores no docentes



- Cumplir ratio necesario parte práctica cursos

En rasgos generales, las competencias principales dentro de la EEM serán las siguientes:

- **Director/a de la Escuela Extremeña de Montaña / Coordinador/a del Área de Formación:**

1. Funciones generales:

- Elaboración del proyecto y memoria anual de la Escuela Extremeña de Montaña.
- Asesoramiento y la atención de consultas de deportistas, técnicos y clubes
- Elaboración de directrices de la escuela en coordinación con la junta directiva y el cuerpo docente.
- Recoger las necesidades formativas de las áreas y darles una solución en forma de programa formativo.
- Elaboración de los Programas Formativos de las diferentes acciones dirigidas a deportistas junto con los/as responsables de área o la persona que éste/a determine.
- Elaboración de los Programas Formativos de las Formaciones Federativas de creación propia junto con los/as responsables de área o la persona que éste/a determine.
- Coordinación y gestión económica de las formaciones homologadas por la Escuela Española de Alta Montaña.
- Coordinación y apoyo en el desarrollo de las Enseñanzas Deportivas que se encuentra en periodo transitorio.
- Colaboración con los Centros de Profesores y Recursos (CPR) para la elaboración de formaciones y/o Unidades Didácticas que promuevan las modalidades de montaña y los centros educativos.
- Gestión de la plataforma formativa Moodle de la Escuela Extremeña de Montaña.
- Gestión económica, contabilidad y facturación de la Escuela Extremeña de Montaña.
- Pertenencia al Consejo Nacional de Escuelas y la participación en los diferentes grupos de trabajo del mismo.
- Información a la junta directiva.
- Garantizar el desarrollo de todas las actuaciones recogidas en este proyecto.
- Colaborar con los diferentes centros de formación (públicos o privados) que

quieran impartir o impartan Enseñanzas Deportivas en Régimen Especial de las diferentes modalidades de montaña.

2. Funciones específicas en el desarrollo de acciones formativas:

- Gestión económica de los cursos.
- Gestión de recursos materiales en coordinación con el director del curso.
- Selección de directores/as y formadores/as bajo criterio didáctico.
- Evaluación del grado de satisfacción del alumnado
- Emisión de certificados y diplomas.
- Elaboración de la documentación para solicitar la homologación de las formaciones a la EEAM.
- Coordinación general de las acciones junto con el/la directora/a de la formación.

Propuesta de gratificación por la coordinación del área:

- Jornada: 8 horas/semana.
- Gratificación: 250€ brutos/mes, al que habría que descontar la retención por IRPF.

- **Secretario:** control monetario y funciones de secretaría.
- **Representación en Junta Directiva:** El/la directora/a de la EEM, como órgano transversal de la Fexme, forma parte de la Junta Directiva e informa y busca aprobación puntualmente para su actividad

- **Director/a de cursos:**

- Elaboración de la publicidad e información de las acciones.
- Gestión de inscripciones.
- Gestión de recursos materiales
- Comunicaciones previas al curso.
- Elaboración de la ficha de actividad
- Coordinación y supervisión de la formación.
- Resolver incidencias que puedan ocurrir durante el transcurso de la formación.

Tarifas dirección de cursos:

- Curso dirigido a deportistas: 120€
- Curso homologado por la EEAM: 200€
- Titulación Federativa: A determinar según la carga lectiva y naturaleza de la acción formativa.

- **Cuerpo docente:**

Para los cursos de las áreas de escalada, senderismo, alpinismo y barrancos:

- TD2/3 Escalada, TD2 Media Montaña, TD2 Barrancos, TD2/3 Alta Montaña
- Experiencia demostrable en la especialidad

Para los cursos de las áreas de carreras por montaña y senderos:

- Titulación “Técnico de senderos”, Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña y/o “Juez o Entrenador de carreras por montaña”.
- Experiencia demostrable en la especialidad

Formación en primeros auxilios:

- Titulados en enfermería, medicina o instructor/a de RCP.

Tarifas de los/as formadores/as:

Las cuantías están basadas en el cuadro de tarifas que la EEAM utiliza para sus cursos, son las que se han estado aplicando en los último cuatro años en consenso con la Junta Directiva.

- Retribución: 160€/día con dieta incluida o 22€/hora dependiendo de la naturaleza de la acción formativa.
- Desplazamiento: 0,26€/km (máximo 90€ basado en el Google Maps)
- Dieta: Máximo 15€ por persona y pernocta (justificados con ticket) para actividades en las que no haya posibilidad de alojarse y/o comer en establecimientos hosteleros.

- **Formadores no docentes:**

Para completar las ratios de seguridad cuando la formación lo requiera, se podrá contar con otros TD de la especialidad o con personal con la siguiente titulación: Título

Federativo, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Técnicos de Grado Medio o Superior de Actividades Físicas o Deportivas, Certificado de Profesionalidad, otros Técnicos Deportivos en Montaña, Técnico de Senderos; en función del área de desarrollo del curso y los contenidos que se desarrollen.

Tarifas de los/as formadores/as:

Las cuantías están basadas en el cuadro de tarifas que la EEAM utiliza para sus cursos, son las que se han estado aplicando en los último cuatro años en consenso con la Junta Directiva.

- Retribución: 160€/día con dieta incluida o 22€/hora dependiendo de la naturaleza de la acción formativa.
- Desplazamiento: 0,26€/km (máximo 90€ basado en el Google Maps)
- Dieta: Máximo 15€ por persona y pernocta (justificados con ticket) para actividades en las que no haya posibilidad de alojarse y/o comer en establecimientos hosteleros.

TEMPORALIZACIÓN Y PRESUPUESTO

a. FORMACIÓN DIRIGIDA A DEPORTISTAS

Alpinismo

	ALPINISMO NIVEL 0 (2 Ediciones)
Tipo	Monográfico
Fecha	17 de enero / 18 de enero
Objetivo	Iniciarse a la práctica del alpinismo conociendo las técnicas de progresión con crampones y piolets y autodetención
Tarifa	55€ federados / 75€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/8, mínimo 6 personas

ALPINISMO NIVEL 1	
Tipo	Curso
Fecha	7 y 8 de febrero
Objetivo	Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja a moderada, en nieve y sobre pequeños resaltes de hielo/roca (50° - III+)
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

ALPINISMO NIVEL 2	
Tipo	Curso
Fecha	28 de febrero y 1 de marzo
Objetivo	Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por terreno variado (roca/nieve/hielo) de dificultad media (corredores – palas de nieve/hielo (60°/70° - IV)
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

ESCALADA EN HIELO	
Tipo	Curso
Fecha	Marzo
Objetivo	Realizar con autonomía y seguridad ascensiones de cascadas de hielo y/o palas de nieve/hielo de inclinación igual o superior a los 70°.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

Escalada

ESCALADA NIVEL 0 (Cuatro Ediciones)	
Tipo	Monográfico
Fecha	Marzo y Octubre

Objetivo	Conocer y practicar el deporte de la escalada en roca e interactuar con sus materiales básicos.
Tarifa	50€ federados / 70€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/8, mínimo 6 personas

ESCALADA NIVEL 1 (Dos Ediciones)	
Tipo	Curso
Fecha	Abril y Noviembre
Objetivo	Adquirir los conocimientos básicos y técnicas de seguridad adecuadas la para la práctica de la escalada deportiva.
Tarifa	95€ federados / 130€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

ESCALADA NIVEL 2 (Una Edición)	
Tipo	Curso
Fecha	Abril y Octubre
Objetivo	Adquirir los conocimientos básicos y técnicas de seguridad adecuadas la para la práctica de la escalada deportiva.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

Jornada Tutorizada de Escalada (dos ediciones)	
Tipo	Jornada
Fecha	Mayo
Objetivo	La consolidación de la autonomía en escaladores/as que ya tengan experiencia escalando de primero o asistido a la formación en Escalada de Nivel 1.
Tarifa	40€ federados / 60€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/8, mínimo 8 personas

ESCALADA CLÁSICA NIVEL 1	
Tipo	Curso
Fecha	Mayo
Objetivo	Adquirir los conocimientos básicos y técnicas de seguridad adecuadas la para la práctica de la escalada deportiva.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Depotivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

ESCALADA CLÁSICA NIVEL 2	
Tipo	Curso
Fecha	Junio
Objetivo	Dotar al alumnado de los conocimientos necesarios para la progresión en vías de escalada desequipadas de varios largos de manera autónoma y segura.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada/Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

Descenso de Barrancos

AUTORRESCATE EN BARRANCOS	
Tipo	Curso
Fecha	Mayo
Objetivo	Trabajar técnicas de autorrescate y llevarlas a la práctica en situaciones Simuladas
Tarifa	95€ federados / 130€ no federados
Técnico	T. Depotivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

DESCENSO DE BARRANCOS INICIACIÓN	
Tipo	Curso
Fecha	Junio

Objetivo	Descender barrancos de dificultad moderada con autonomía y seguridad. Progresión en barrancos sin movimientos de agua peligrosos.
Tarifa	95€ federados / 130€ no federados
Técnico	T. Deportivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

DESCENSO DE BARRANCOS MEDIO	
Tipo	Curso
Fecha	Julio
Objetivo	Descender barrancos de dificultad medio – alta con autonomía y seguridad. Progresión por barrancos con rápeles y agua.
Tarifa	95€ federados / 130€ no federados
Técnico	T. Deportivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

Senderismo

ORIENTACIÓN Y USO DE GPS	
Tipo	Curso
Fechas	Octubre
Objetivo	Adquirir las destrezas básicas para ser capaz de navegar por el medio natural con la ayuda de mapa, brújula y un correcto uso del GPS
Tarifa	65€ federados / 85€ no federados
Técnico	A determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/10, mínimo 8 personas

b. FORMACIÓN HOMOLOGADA POR LA ESCUELA ESPAÑOLA DE ALTA MONTAÑA

Árbitro Carreras por Montaña

- Modalidad: Mixta
- Fechas: Enero de 2026

- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Docentes: Árbitros Homologados por le EEAM
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

Árbitro Escalada Deportiva

- Modalidad: Mixta
- Fechas: a consensuar con el responsable del área
- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Docentes: Árbitros Homologados por le EEAM
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

c. FORMACIÓN FEDERATIVA

Monitor/a de Marcha Nórdica – Nivel 1

Desde el 22 de noviembre de 2025 hasta el 12 de febrero de 2026 se desarrollará el curso de Monitor/a de Marcha Nórdica Nivel 1, formación organizada por el CEXFOD (Centro Extremeño de Formación Deportiva) en colaboración con la empresa Pebetero y la FEXME (Área de Marcha Nórdica y Escuela Extremeña de Montaña).

Esta titulación se enmarca dentro de las Formaciones Deportivas en Periodo Transitorio que tienen un Plan Formativo propuesto por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y aprobado por el Consejo Superior de Deportes.

Tiene validez nacional, permitiendo ejercer como Monitor o Entrenador de Nivel 1 en clubes, asociaciones, ayuntamientos o entidades deportivas de toda España.

- Objetivos de la formación:
 - Capacitar para enseñar y dirigir actividades de Marcha Nórdica en entornos seguros.

- Formar en la técnica, metodología y conducción de grupos, adaptando la actividad a distintos niveles y objetivos (salud, recreación o iniciación deportiva).
 - Promover la marcha nórdica como práctica saludable y federativa, fomentando hábitos de vida activa y valores del deporte.
 - Dotar al monitor de conocimientos sobre planificación básica del entrenamiento, primeros auxilios, seguridad y medio natural.
- Modalidad: Mixta
 - Fechas: Desde el 22 de noviembre de 2025 hasta el 12 de febrero de 2026
 - Tarifa: Financiado por el CEXFOD
 - Docentes: Entrenadores de Marcha Nórdica
 - Alumnado: 20 alumnos/as

Guía por Itinerario de Baja y Media Montaña (dirigido a clubes)

Formación federativa, desarrollada en colaboración con el Área de Media Montaña, que da continuidad al impartido en 2025 y se orienta principalmente a técnicos y clubes interesados en ofrecer actividades en el medio natural conforme a la legislación deportiva vigente.

Este curso trabaja las Unidades de Competencia que el IECA (Instituto Extremeño de las Cualificaciones y Acreditaciones) establece como requisito para adquirir la Certificación Profesional con el mismo nombre, por lo que, una vez completado el curso, se puede iniciar el proceso individual de certificación. El curso combina formación presencial (150h) con formación online (75h) y prácticas tutorizadas (75h).

El desarrollo del Curso Federativo de Guía de Itinerarios dependerá de las necesidades de los clubes y la acogida que tenga, aunque también se valora la impartición de los contenidos relacionados con la progresión invernal.

Se proponen dos posibilidades de calendario:

- Calendario preferencial
 - Presentación del curso y comienzo módulo online: Enero/Febrero 2026

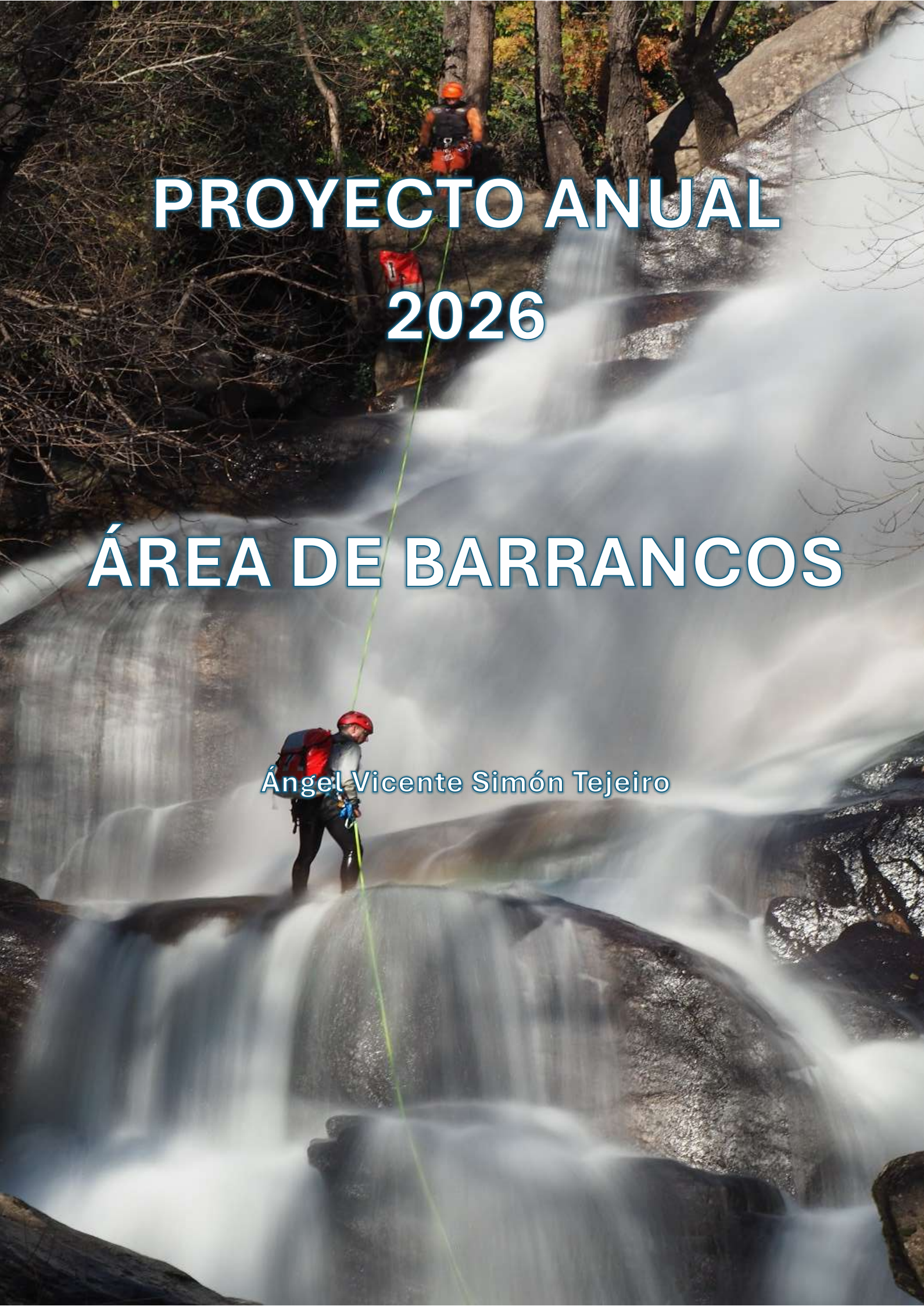
- Módulo Organización de Itinerarios: Febrero 2026.
- Módulo Progresión: Marzo 2026
- Módulo Primeros Auxilios: Mayo 2026
- Módulo Conducción: Junio 2026
- Exámenes: Julio 2026
- Calendario alternativo:
 - Presentación del curso y comienzo módulo online: Septiembre 2026
 - Módulo Organización de Itinerarios: Octubre 2026
 - Módulo Primeros Auxilios: Diciembre 2026
 - Módulo Progresión: Febrero 2027.
 - Módulo Conducción: Abril 2027
 - Exámenes: Junio 2027
- Modalidad: Mixta
- Tarifa: A determinar
- Docentes: Técnicos/as Deportivos/as en Media y Alta Montaña.
- Alumnado: 20 alumnos/as

d. TARIFAS ALUMNADO

- Curso: Entre 50-200€/persona. Se especificará en función del tipo de curso, especialidad y ratio alumno/docente; así como carácter de la acción formativa (formación para deportistas, Homologadas por la EEAM, Titulación Federativa,...)
- Monográfico: 25€ - 75€: en función de la especialidad de la jornada específica y de la ratio alumno/docente.
- Descuento Federados FEXME: 30% - 35%. Con ello se pretende favorecer la captación de nuevos federados.

e. PRESUPUESTO

	ESCUELA EXTREMEÑA DE MONTAÑA	Presupuesto
1	Formación Deportistas	Autofinanciada
2	Formación Homologada EEAM	600,00 €
3	Formación Federativa	1.200,00 €
4	Dirección/Coordinación Escuela Extremeña de Montaña	3.000,00 €
5	Encuentro Consejo Nacional de Escuelas (Desplazamiento)	120,00 €
	TOTAL	4.920,00 €

A photograph of a person rappelling down a waterfall. The person is wearing a red helmet, a red backpack, and a blue shirt. They are holding a green rope. The waterfall is cascading over dark rocks, and the water is white and frothy. In the background, there are trees and another person standing on a rock. The text "PROYECTO ANUAL 2026" is overlaid in white with a blue outline.

PROYECTO ANUAL 2026

ÁREA DE BARRANCOS

Ángel Vicente Simón Tejeiro

ÍNDICE

- **OBJETIVOS DEL ÁREA**
- **LINEAS DE TRABAJO**
- **GRUPO DE DETECCIÓN DE TALENTOS DE JÓVENES BARRANQUISTAS**
- **GRUPO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA EN BARRANCOS**
- **EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO EN BARRANCOS (SELECCIÓN EXTREMEÑA)**
- **BARRANQUISMO INCLUSIVO**
- **FOMENTO DEL DESCENSO DE BARRANCOS**
- **PLAN DE DEPORTE Y MUJER**
- **ACTIVIDADES DEL ÁREA Y TEMPORALIZACIÓN**
- **RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS.**
- **PRESUPUESTO**

OBJETIVOS DEL ÁREA

- **Desarrollo y promoción del barranquismo:** Aumentar la visibilidad y el interés por el descenso de barrancos en Extremadura a través de eventos, campañas de comunicación y actividades en la naturaleza. Fomentar la práctica del barranquismo entre las deportistas Extremeñas
- **Detección y formación de talento joven:** Identificar y nutrir el talento en jóvenes deportistas, impulsando el barranquismo competitivo y generando una cantera de atletas de alto rendimiento.
- **Inclusión y accesibilidad:** Adaptar las actividades de barranquismo para personas con diversidad funcional, promoviendo el acceso de colectivos desfavorecidos o en riesgo de exclusión.
- **Fomento de la igualdad de género:** Desarrollar un plan integral que impulse la participación femenina en el barranquismo en todas sus categorías y niveles. Organizar un encuentro femenino de barranquistas.
- **Conservación medioambiental:** Integrar prácticas de conservación y respeto al medio ambiente en todas las actividades, fomentando la conciencia ecológica en la comunidad barranquista.
- **Trabajo colaborativo en la FEXME:** Implicar dentro del área a un grupo de trabajo con diferentes técnicos y deportistas relacionados con el descenso de barrancos en Extremadura.
- **Selección Extremeña:** crear la selección extremeña de descenso de barrancos para poder crear en el futuro un equipo formado técnica y físicamente para la competición.
- **Asesoramiento:** Ofrecer asesoramiento técnico al colectivo de barranquistas de la comunidad.
- **PROADES:** Mostrar el descenso de barrancos en institutos de Extremadura, a través del programa PROADES.
- **Mantenimiento del recurso:** Revisar y acondicionar o reequipar los barrancos más frecuentados de Extremadura, sustituyendo los anclajes deteriorados o que supongan un peligro para los deportistas.

LINEAS DE TRABAJO

Para lograr los objetivos anteriormente definidos, se establecen las siguientes líneas de trabajo prioritarias:

- **Formación y capacitación técnica:** Implementar programas de formación y cursos homologados que cubran desde iniciación hasta especialización en barranquismo. Contar con empresas externas acreditadas para impartir cursos homologados a nivel internacional como los cursos de rescate y autorrescate en aguas vivas RESCUE 3 tan importantes para las/os deportistas de barrancos. Para la formación homologada puede buscarse un copago de los deportistas y la federación.
- **Organización de eventos deportivos:** Crear competiciones y encuentros regionales que permitan a las/os deportistas poner en práctica sus habilidades, compartiendo experiencias y fomentando el espíritu deportivo.
- **Desarrollo de materiales educativos y de sensibilización ambiental:** Diseñar manuales, guías de buenas prácticas y programas de concienciación para la práctica segura y responsable del barranquismo.
- **Alianzas con instituciones y colectivos:** Trabajar en colaboración con asociaciones locales, ayuntamientos, centros educativos y empresas para potenciar el barranquismo en la comunidad.
- **Trabajo colaborativo:** Conseguir la implicación dentro de la federación de personas interesadas en el deporte de barrancos. Implicar a técnicos y deportistas para el fomento y resolución de problemas en lo que al barranquismo en nuestra comunidad se refiere. El trabajo colaborativo dentro y fuera del área de barrancos, fomentando la participación de otras áreas de la FEXME, de técnicos y deportistas, podrá permitirnos tener una visión más amplia de las necesidades del deporte en nuestra región.
- **Redes:** Trabajar la captación y detección de nuevas/os deportistas en el ámbito de barrancos a través de la utilización y promoción en las redes sociales, tratando de llegar al mayor número de interesadas/os posible mediante la realización de vídeos y publicaciones atractivas. Con esta metodología resultará mucho más sencillo llegar hasta nuevos grupos entre jóvenes y mujeres.
- **La creación de un grupo de detección de jóvenes talentos,** que busquen la mejora en el rendimiento deportivo en descenso de barrancos, en el que se trabajará con jóvenes deportistas (hasta 30 años como máximo) dispuestos a afrontar objetivos de nivel a través de una formación tanto física como técnica y práctica en las habilidades específicas el descenso de barrancos.

- **La formación de la selección extremeña de descenso de barrancos**, que tendrá un enfoque deportivo y competitivo, de forma que la FEXME esté representada en las competiciones nacionales de barranquismo que se pretenden potenciar desde la FEDME.
- **A través del programa PROADES** se planificará una serie de charlas en distintos institutos con ciclos formativos de grado medio de Guía en el medio natural y de tiempo libre. El nuevo decreto de esta formación incluye el descenso de barrancos de iniciación, y, a través de estas charlas, puede despertarse el interés entre las/os estudiantes en la práctica del barranquismo como deporte en el medio natural.
- **Colaborar con asociaciones y clubes de montaña** en la promoción del barranquismo como deporte de montaña. Mantener una comunicación fluida y constante con estos clubes, invitándoles a todos los eventos y actividades que el área pueda organizar. De este modo podremos llegar a personas interesadas en la práctica del barranquismo a través de sus propias redes internas.
- **Revisión del estado de equipamiento de los barrancos de Extremadura** más frecuentados, informando a deportistas de posibles deficiencias que se encuentren y dejando la posibilidad de mejorar aquellos puntos en los que la seguridad de los practicantes pueda verse comprometida por el estado de equipamiento.

GRUPO DE DETECCIÓN DE TALENTOS DE JÓVENES BARRANQUISTAS

***La creación de este grupo estará supeditada a la existencia de un mínimo de deportistas que cumplan los requisitos que se establecen.*

Objetivos

La formación y consolidación de una cantera de jóvenes barranquistas es esencial para el desarrollo del deporte en la región. El programa de detección de talentos contará con:

- Crear la convocatoria para entrar a formar parte de este grupo de detección de jóvenes barranquistas.
- Programa de captación en centros educativos y clubs deportivos: Presentaciones, jornadas de introducción y programas de puertas abiertas en centros educativos de Formación Profesional en el Medio Natural para identificar jóvenes con habilidades y motivación para el barranquismo.
- Formar a jóvenes pertenecientes a este grupo en las técnicas y prácticas propias del barranquismo, así como inculcar el disfrute y los valores de esta actividad.

- Evaluaciones periódicas y pruebas de rendimiento: Realizar evaluaciones físicas y técnicas periódicas para monitorear el progreso de los jóvenes talentos y realizar ajustes en su preparación.
- Participación en eventos y campeonatos nacionales: Impulsar la participación de estos jóvenes en competiciones de ámbito nacional, promoviendo el aprendizaje y desarrollo de habilidades competitivas.
- Hacer de este grupo una cantera de jóvenes que puedan pasar a formar parte de la selección extremeña de descenso de barrancos, una vez hayan adquirido la experiencia y conocimientos necesarios.
- Dotar a los miembros del grupo de las cualidades necesarias para practicar descenso de barrancos de forma autónoma y segura, motivando al grupo a seguir practicando el descenso de barrancos estableciéndose objetivos acordes a su nivel.

Requisitos de acceso

- Tener entre 16 y 25 años. En el caso de las/os menores de edad deberán tener el consentimiento de sus progenitores para formar parte de este grupo.
- Mostrar interés manifiesto por parte de la/el deportista, así como la aceptación por parte de las/os técnicos de la FEXME.
- Tener en propiedad o disponer en el momento requerido del material necesario individual exigido en las diferentes actividades a desarrollar.
- Estar en una condición física que la/le permita realizar las actividades sin que ésta le pueda suponer una limitación, tanto a nivel personal como al resto del grupo.
- Mostrar una actitud positiva y diligente hacia las actividades propuestas, intentando aprender el máximo posible dentro de la formación incluida en las actividades.

Para la formación de este grupo existirá un plazo de inscripción a principio de año y antes del comienzo de la temporada de barrancos, en el que las/os interesadas/os deberán acreditar los siguientes aspectos:

- Firmar un compromiso de asistencia a las diferentes actividades y concentraciones del grupo. En el caso de las/os menores de edad deberán contar con la autorización pertinente de sus progenitores.
- Presentar un currículum deportivo relacionado con la práctica del descenso de barrancos, incluyéndose, además de las experiencias previas, los intereses y expectativas que le mueven para formar parte del grupo.
- Estar en posesión de la tarjeta federativa Extremeña modalidad B o superior.

* Siguiendo el compromiso de fomento del deporte femenino, se reservará el 50% de las plazas del grupo para las chicas y mujeres que presenten la solicitud de acceso y cumplan los requisitos establecidos.

Actividades básicas propuestas

Además de estas actividades básicas, se propondrá a las/os miembros del grupo que participen en otras del área (cursos, monográficos, ...)

Fecha	Actividad	Lugar	Presupuesto
Febrero	Barrancos de iniciación. Progresión básica y montaje de cabeceras	Barrancos de la comarca de la Vera en función de los Caudales	2 técnicos 2 días 480€ + 100€ (desplazamiento)
Marzo	Manejo de cuerdas, técnicas de progression avanzada	Valle del Jerte	2 técnicos 2 días 480€
Mayo	Técnicas de rescate y autorrescate en barrancos equipados	Valle del Jerte	2 técnicos 2 días 240€
			TOTAL: 1200€ + 100€ de desplazamiento

GRUPO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA EN BARRANCOS

El objetivo de este grupo es continuar con el aprendizaje avanzado una vez superada la etapa de detección de talentos de jóvenes deportistas de barrancos. El objetivo principal de este grupo será la mejora del rendimiento global en la práctica del barranquismo de manera autónoma desarrollando las capacidades técnicas, físicas y mentales necesarias para afrontar descensos de mayor dificultad con seguridad y autonomía. El grupo trabajará sobre varios objetivos específicos, para mejorar y desarrollar a mayor escala lo aprendido en Detección de Talentos:

- Técnica de progresión: Practicar técnicas de rápel, pasamanos, fraccionamientos, desviadores y remontes. Realizar descensos con fluidez y control.
- Seguridad y Rescate: Conocer y aplicar protocolos de aseguramiento, bloqueos de cuerda, autosocorro, rescate de compañero y gestión de material.
- Hidrodinamismo y movimientos de agua: Practicar saltos, toboganes, nado con material, control del cuerpo en corrientes y pasos en zonas activas.
- Orientación y planificación: Aprender a leer croquis, valorar caudales, planificar material, prever condiciones meteorológicas y coordinar el grupo.

Requisitos de acceso

- Tener entre 25 y 45 años.
- Haber participado con anterioridad en alguno de los grupos de Detección de Talentos o Tecnificación Deportiva del Área de Barrancos de la FEXME.
- Mostrar interés manifiesto por parte de la/el deportista, así como la aceptación por parte de las/os técnicas de la FEXME.
- Tener en propiedad o disponer en el momento requerido del material necesario individual exigido en las diferentes actividades a desarrollar.
- Estar en una condición física que la/le permita realizar las actividades sin que ésta le pueda suponer una limitación, tanto a nivel personal como al resto del grupo.
- Mostrar una actitud positiva y diligente hacia las actividades propuestas, intentando aprender el máximo posible dentro de la formación incluida en las actividades.

Para la formación de este grupo existirá un plazo de inscripción a principio de año y antes del comienzo de la temporada de barrancos, en el que las/os interesadas/os deberán acreditar los siguientes aspectos:

- Firmar un compromiso de asistencia a las diferentes actividades y concentraciones del grupo. En el caso de las/os menores de edad deberán contar con la autorización pertinente de sus progenitores.

- Presentar un currículum deportivo relacionado con la práctica del descenso de barrancos, incluyéndose, además de las experiencias previas, los intereses y expectativas que le mueven para formar parte del grupo.
 - Estar en posesión de la tarjeta federativa Extremeña modalidad B o superior.
- * Siguiendo el compromiso de fomento del deporte femenino, se reservará el 50% de las plazas del grupo para las chicas y mujeres que presenten la solicitud de acceso y cumplan los requisitos establecidos.

Actividades básicas propuestas

Además de estas actividades básicas, se propondrá a las/os miembros del grupo que participen en otras del área (cursos, monográficos, ...)

Fecha	Actividad	Lugar	Presupuesto
Enero	Progresión avanzada en barrancos invernales	Barrancos de la comarca de la Vera en función de los Caudales	2 técnicos 2 días 480€ + 100€ (desplazamiento)
Febrero	Progresión y Seguridad en Aguas vivas y técnicas de orientación y planificación	Valle del Jerte	2 técnicos 2 días 480€
Mayo	Técnicas de rescate y autorrescate en barrancos equipados	Valle del Jerte	2 técnicos 2 días 480€
Septiembre	Preparación y expedición a barrancos peninsulares de dificultad moderada/media	Sierra de Guara	2 técnicos 3 días 720€ + 600€ (manutención desplazamiento)
			TOTAL: 2160€ + 700€

GRUPO DE ALTO RENDIMIENTO EN BARRANQUISMO (SELECCIÓN EXTREMEÑA DE BARRANQUISMO)

La creación de una Selección Extremeña de Barranquismo permitirá representar a la región en competiciones nacionales e internacionales. En esta ocasión, se propone un grupo de alto rendimiento formado por deportistas experimentados/as en barranquismo. El grupo tendrá un proyecto anual consensuado con el Área de barrancos de la FEXMe, pero no necesitará el acompañamiento de Técnicos de la misma. Al final del proyecto se desarrollará una jornada selectiva para escoger a las/os 6 deportistas que representarán a Extremadura en el Campeonato Nacional de Barranquismo, que se celebrará en Asturias el 19 de Septiembre de 2026.

Para desarrollar este grupo se implementará:

- Proceso de selección anual: Mediante pruebas técnicas, físicas y psicológicas, se seleccionará a las/os deportistas más preparados en diferentes categorías (juvenil, absoluta, femenina, inclusiva, etc.).
- Entrenamiento especializado y acceso a instalaciones: Las/os seleccionados accederán a entrenamientos específicos, incluyendo trabajo de resistencia, fuerza, agilidad, y preparación mental.
- Soporte en competiciones y encuentros: Proporcionar apoyo logístico y financiero para la participación en competiciones fuera de la región, así como para cubrir equipamiento y desplazamientos.
- Programa de acompañamiento psicológico y asesoramiento nutricional: Incluir entrenadoras/es, psicólogos/os deportivos y nutricionistas integrantes de la FEXME, que puedan colaborar con el área para conseguir objetivos que aseguren una preparación integral.

Objetivos

La incorporación a la Selección Extremeña de Barranquismo representa un compromiso con el deporte, la naturaleza y el trabajo en equipo. Con este propósito, se establecerán poco a poco los siguientes objetivos deportivos para las/os integrantes del equipo, orientados al desarrollo personal, técnico y colectivo:

1. Mejora de las habilidades técnicas

- Perfeccionar las técnicas específicas de progresión en barrancos, como el rápel, saltos, toboganes y maniobras avanzadas.
- Incrementar la fluidez en el uso de materiales técnicos, priorizando la seguridad y la eficiencia.

- Fomentar la capacidad de adaptación a diferentes tipos de barrancos (acuáticos, secos, verticales y mixtos).
- Preparación del equipo en cuanto a la formación en rescate y autorescate específico en el medio acuático y entornos de barrancos.

2. Optimización de la preparación física

- Desarrollar una condición física adecuada para soportar largos recorridos en entornos de alta exigencia.
- Incorporar entrenamientos específicos de resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio, adecuados al barranquismo.
- Prevenir lesiones a través de ejercicios de fortalecimiento y técnicas de recuperación activa.

3. Fomento del trabajo en equipo

- Consolidar la coordinación grupal para garantizar la seguridad y el disfrute de todas/os las/os integrantes en cada actividad.
- Promover una comunicación eficaz en el equipo, tanto en situaciones de entrenamiento como en competiciones.
- Fomentar la cohesión grupal y el sentido de pertenencia a la selección extremeña.

4. Promoción de valores éticos y ambientales

- Actuar como embajadoras/es del barranquismo sostenible, respetando el medio ambiente y promoviendo buenas prácticas en los entornos naturales.
- Participar en actividades de sensibilización y divulgación para concienciar sobre la conservación de los barrancos y su biodiversidad.
- Cumplir con las normativas locales y federativas, garantizando la preservación de las áreas visitadas.

5. Participación competitiva

- Representar a Extremadura en eventos y competiciones nacionales e internacionales con un enfoque profesional y comprometido.
- Establecer metas específicas en función del nivel técnico del equipo, buscando superar los logros anteriores y alcanzar nuevas metas personales y grupales.

- Aprender de cada experiencia competitiva para mejorar en futuras ediciones y consolidar la presencia de Extremadura en el barranquismo de élite.

6. Desarrollo personal y liderazgo

- Potenciar la confianza individual y el liderazgo positivo dentro del grupo.
- Fomentar una mentalidad de superación, resiliencia y manejo del estrés en situaciones desafiantes.
- Generar una experiencia enriquecedora que inspire a otras/os a unirse y contribuir al crecimiento del deporte.

Se establecerá un grupo máximo de **seis** deportistas para su preparación como referentes a nivel nacional en las competiciones de barrancos.

Con estos objetivos, buscamos no solo alcanzar el éxito en el ámbito deportivo, sino también consolidar la identidad del barranquismo extremeño como un ejemplo de excelencia, compromiso y respeto por la naturaleza. La Selección Extremeña será un referente de pasión por el deporte, la igualdad y el respeto.

Requisitos de acceso y permanencia en el grupo

- Ser mayor de edad.
- Haber pertenecido a grupos de tecnificación FEXME en descenso de barrancos, o demostrar el nivel exigido, siendo deportistas con autonomía plena en la práctica.
- Estar en posesión o disponer cuando se necesite del material personal básico, así como material de progresión por cuerda y resto de materiales exigidos en competición.
- Poseer y mantener un estado de forma bueno, que no limite los posibles objetivos que se planteen.
- Compromiso de realizar aquellos entrenamientos que se marquen por las/os técnicas, tanto físicos como técnicos dentro del plan anual.
- Asistir a todas las concentraciones y competiciones que plantee el área, salvo motivos debidamente justificados.
- Participar activamente, cuando sea posible, en las actividades del área, además de fomentar la práctica segura del descenso de barrancos.
- Estar en posesión de la tarjeta federativa Extremeña modalidad B o superior.

Presupuesto estimado

Para la elaboración del plan de entrenamiento para la futura Selección Extremeña de Barranquismo, se proponen salidas técnicas de un día en la región. A parte de estas salidas, la idea es crear un plan de entrenamientos personal para cada participante. Las/os participantes trabajarán a lo largo del año sobre este plan de entrenamiento y acondicionamiento físico personal con la finalidad de mantenerse en un estado físico óptimo de cara a las jornadas colectivas de la Selección.

Fecha	Actividad	Lugar	Presupuesto
Junio	Selectivo 2026	Valle del Jerte	1 técnico 1 día 120€
Septiembre	Campeonato de España (inscripciones)		Aproximadamente 60€ x 6 deportistas: 360€ 120€ Técnico + 200€ desplazamiento
			TOTAL: 240€ + 360€ de + inscripciones a Campeonato de España + 200€ desplazamiento

FOMENTO DEL DESCENSO DE BARRANCOS

Para aumentar la práctica del barranquismo en la comunidad se desarrollarán diversas acciones de promoción:

- **Campañas de sensibilización y promoción en redes sociales:** Utilizar redes sociales y medios de comunicación para difundir la práctica del barranquismo, sus beneficios y oportunidades.
- **Jornadas de puertas abiertas:** Organizar eventos gratuitos en entornos naturales que permitan a la comunidad experimentar el barranquismo de forma supervisada y segura.
- **Iniciativas para clubes deportivos:** Ofrecer colaboraciones a los clubes locales que fomenten la práctica del barranquismo mediante programas o competiciones.
- **A través de PROADES,** dar a conocer el deporte del barranquismo entre la las/os estudiantes de secundaria.

Objetivos

- Mostrar el descenso de barrancos a la mayor población posible que sea susceptible de practicar esta disciplina.
- Buscar entre las **deportistas extremeñas** que se amplíe la práctica del descenso de barrancos entre las mujeres, intentando que se aficionen y aumenten su participación en las actividades del área.
- Fomentar el barranquismo entre los más jóvenes, a través del **programa PROADES**, en los institutos de Extremadura y para alumnado de la etapa de secundaria.
- Dar a conocer las actividades, cursos y programas de la FEXME a los **alumnos de los ciclos formativos** de grado medio de la familia de la actividad física y el deporte.

ACTIVIDADES DEL ÁREA Y TEMPORALIZACIÓN

Además de las actividades propuestas para los grupos y selección FEXME, se proyectan las siguientes actividades de formación y de fomento de la disciplina deportiva a deportistas y federados, (a incluir en el Área de Formación):

	Progresión en barrancos con caudales altos	Iniciación al deporte del barranquismo	Descenso de barrancos con nivel medio-alto	Rescate y autorrescate en barrancos
Fecha y lugar	Enero/marzo (en función de los caudales) Valle del Jerte/La Vera	Junio A determinar	Febrero A determinar	Octubre Plasencia y Valle del Jerte/La Vera
Objetivo	Conocer y practicar técnicas de aguas vivas y progresión en este tipo de barrancos	Descender barrancos de dificultad baja con autonomía y seguridad	Descender barrancos de dificultad media-alta con autonomía y seguridad	Trabajar técnicas de auto rescate y llevarlas a la práctica en situaciones simuladas
Técnico	T. Deportivo a determinar por el área	T. Deportivo a determinar por el área	T. Deportivo a determinar por el área	T. Deportivo a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas	Ratio 1/6, mínimo 4 personas	Ratio 1/6, mínimo 4 personas	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

Paralelamente a estas actividades, se estudiará la viabilidad de llevar a cabo un **Encuentro Extremeño de descenso de barrancos**, a realizar en el norte de la comunidad y que será un referente para poner el valor del barranquismo extremeño, atrayendo a deportistas de otras zonas y dónde se realizarán charlas y talleres relacionados con nuestro deporte. Para costear este encuentro, en una primera edición, intentaremos conseguir colaboración externa a la Federación: marcas de material, ayuntamientos, Diputación, GAL. Después se evaluará su viabilidad.

De igual forma, se estudiará la posibilidad de **organizar en Extremadura una competición** que se pueda desarrollar en algunos de nuestros barrancos,

siguiendo la línea marcada por FEDME en cuanto al fomento del barranquismo deportivo y competitivo.

Estas últimas propuestas, por las necesidades organizativas que presentan, no se incluyen en el proyecto actual, aunque se presentará a FEXME un proyecto específico tras analizar posibilidades de localización, colaboraciones, presupuestos, patrocinios y demás necesidades que requiere el desarrollo de una actividad de estas características.

RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

- **Materiales:** Equipos completos para la práctica del barranquismo (arneses, cascos, cuerdas, trajes de neopreno), material de primeros auxilios, dispositivos de comunicación, transporte y acceso a instalaciones deportivas. Todo el material deberá de ser presentado por cada deportista de manera particular. Así mismo, desde esta área, se trabajará por la comunicación directa con fabricantes y distribuidores con la finalidad de poder conseguir todo el material para los diferentes equipos a un precio competitivo a través de colaboraciones.

Recursos humanos:

- **Técnicos deportivos:** Profesionales con formación específica en barranquismo para entrenamientos y guías.
- **Personal de apoyo psicológico y nutricional:** Especialistas que trabajen en la formación integral de las/os deportistas.
- **Voluntarias/os y colaboradoras/es:** Personas que ayuden en la organización de eventos, apoyo en el descenso de barrancos y actividades inclusivas.

PRESUPUESTO TOTAL

Para la elaboración de los presupuestos de cada parte de este proyecto se han tenido en cuenta factores como la seguridad, necesidades específicas de la práctica del barranquismo, etc...

Grupo de Detección de Jóvenes Talentos de descenso de barrancos	1300€
Grupo de Tecnificación Deportiva en Barrancos	2860€
Selección Extremeña de Barranquismo	440€
Inscripción a Campeonato de España	360€
Actividades PROADES	JUDEX
Actividades de formación	Área de Formación
TOTAL	4960€

Este año se planteará un copago para las/os deportistas de los grupos de Tecnificación Deportiva y Detección de talentos. Este dinero será destinado a gastos específicos del Área de Barrancos de la Fexme:

Detección de Talentos: 50€/persona

Tecnificación Deportiva: 100€/persona

TÍTULO

PROYECTO DE ÁREA DE DRY TOOLING

INDICE

INTRODUCCIÓN

2

3

5

5

5

TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)7

PRESUPUESTO8

INTRODUCCIÓN

El “*drytooling*” es una modalidad de escalada que combina técnicas de hielo, roca y escalada artificial utilizando herramientas específicas como piolets y crampones. Esta disciplina, nacida como entrenamiento para la escalada en hielo, ha evolucionado hasta convertirse en una práctica deportiva con identidad propia, reconocida en competiciones nacionales e internacionales.

En los últimos años, el “*drytooling*” ha experimentado un notable crecimiento, consolidándose en el calendario de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y en circuitos internacionales organizados por la UIAA. Este auge refleja una tendencia global que demanda estructuras autonómicas capaces de impulsar la tecnificación, la formación y la participación competitiva.

Por ello, la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) propone la creación de un Área específica de “*drytooling*”. Esta iniciativa busca promover la disciplina en la región, canalizar el talento local y garantizar un desarrollo seguro y sostenible, posicionando a Extremadura como referente nacional en esta modalidad emergente,

La iniciativa se fundamenta en:

1. Existencia de Campeonato Nacional: La FEDME organiza el Campeonato de España de “*Drytooling*” 2025, consolidando la disciplina y abriendo la vía para el desarrollo de áreas autonómicas específicas.
2. Crecimiento internacional: El calendario UIAA refleja un aumento del número de pruebas (World Cups, Continental Cups, Youth Championships), con más países y deportistas participantes cada año.
3. Auge de la escalada técnica e indoor: Los informes del sector muestran un incremento sostenido de la práctica de modalidades como el “*Drytooling*”, especialmente entre deportistas jóvenes.
4. Los excelentes resultados obtenidos por deportistas españoles en general y extremeños en particular en competiciones internacionales pasadas.
5. El auge mundial del “*Drytooling*”, reflejado en el crecimiento de participantes y eventos organizados por la UIAA.

Estas razones justifican la creación de una estructura autonómica que impulse la participación, la tecnificación y la proyección competitiva en Extremadura.

OBJETIVOS

Objetivo general

El objetivo principal del Área de “Drytooling” de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) es promover, estructurar y consolidar la práctica de esta modalidad deportiva en Extremadura, garantizando un desarrollo sostenible y seguro de esta disciplina.

Se busca fomentar la participación de deportistas de todos los niveles, impulsar la excelencia técnica y competitiva, y consolidar a Extremadura como una comunidad de referencia dentro del panorama nacional e internacional de este deporte.

El área se concibe además como una herramienta para canalizar el talento, facilitar el acceso a la formación específica y reforzar la identidad deportiva regional bajo los valores de esfuerzo, superación y respeto por la montaña.

Objetivos específicos

1. Detección y desarrollo de talento regional.- Identificar a deportistas con potencial dentro de los clubes y escuelas de escalada extremeños, ofreciéndoles recursos técnicos, apoyo formativo y oportunidades de participación en competiciones nacionales e internacionales.
2. Formación y tecnificación continua.- Implementar programas anuales de tecnificación y seguridad, dirigidos a deportistas, entrenadores y técnicos, que promuevan la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones, con especial atención a las categorías juveniles.
3. Transparencia y criterios objetivos de selección.- Establecer un sistema de selección autonómica claro y equitativo, basado en los resultados deportivos, el compromiso y el cumplimiento de los requisitos técnicos y éticos establecidos por la federación.
4. Consolidación de un evento autonómico de referencia.- Organizar y mantener de forma anual el Campeonato de Extremadura de “Drytooling”, como prueba

oficial de selección y escaparate para la promoción de la disciplina, garantizando su visibilidad y reconocimiento dentro del calendario FEXME.

5. *Impulso de la base y fomento juvenil.*-Promover la iniciación y práctica del “Drytooling” entre jóvenes mediante actividades formativas, competiciones adaptadas y colaboración con centros educativos y clubes, asegurando la creación de una cantera sólida y con proyección futura.
6. *Promoción de la seguridad, igualdad y valores deportivos.*-Difundir buenas prácticas de seguridad y uso responsable del material, fomentando la igualdad de oportunidades entre géneros y categorías, y reforzando los valores del deporte federado y del respeto por el entorno natural.

LÍNEAS DE TRABAJO

Con el fin de garantizar un desarrollo equilibrado de la modalidad en Extremadura y atender tanto a la élite deportiva como a la base de iniciación, el Área de “Drytooling” establecerá dos líneas de trabajo prioritarias.

Ambas se coordinarán bajo la supervisión del responsable del área y estarán integradas dentro del calendario bimensual de actividades y tecnificación de la FEXME.

Línea de trabajo 1: Equipo de Competición y Alto Rendimiento

Durante este primer año de creación del Área de “Drytooling”, y debido a la premura del inicio de la temporada (meses de noviembre y diciembre) lo que imposibilita en tiempo organizar un proceso selectivo autonómico reglado, se propone que la composición del equipo de alto rendimiento autonómico se establecerá de forma excepcional en función de los resultados obtenidos en el Campeonato de España de “Drytooling” 2025. Esta medida transitoria permitirá seleccionar a los deportistas extremeños con mejor rendimiento competitivo en el ámbito nacional, garantizando así una base sólida y representativa para el inicio del proyecto.

Con vistas a la próxima temporada 2026/2027, la selección autonómica se definirá principalmente en función de los resultados del Campeonato de España, que se celebrará anualmente durante el mes de noviembre. Asimismo, se valorarán los resultados obtenidos en competiciones nacionales e internacionales, con el objetivo de

reconocer la trayectoria, el compromiso y la progresión de los deportistas dentro del circuito competitivo, reforzando así la excelencia y la representatividad del equipo extremeño, sin perder de vista el criterio técnico del profesional asignado al área.

Esta línea tiene como finalidad estructurar un equipo autonómico de “Drytooling” que represente a Extremadura en competiciones nacionales e internacionales, asegurando una preparación técnica, física y psicológica de calidad.

Objetivos específicos:

1. Consolidar un equipo oficial de la FEXME en las categorías absolutas y juveniles.
2. Entrenamientos centrados en fuerza, técnica, estrategia de competición y simulación de vías.
3. Coordinar la participación en el Campeonato de España y pruebas FEDME.
4. Potenciar la imagen del equipo autonómico de “Drytooling” en medios regionales y nacionales.

Metodología:

1. Entrenamientos presenciales en rocódromos homologados o zonas adaptadas para “Drytooling”.
2. Coordinación con los clubes de origen para garantizar la continuidad del trabajo.
3. Colaboración con entrenadores FEDME y técnicos especializados.

Línea de trabajo 2: Iniciación y Preparación del Selectivo 2026

Esta línea busca ampliar la base de deportistas extremeños que practican “Drytooling” y preparar el selectivo autonómico 2026 (noviembre 2026).

Objetivos específicos:

1. Promover la iniciación en “Drytooling” entre escaladores de la región.
2. Desarrollar un programa de preselección y tecnificación abierto a deportistas interesados en formar parte del futuro equipo autonómico 26/27.
3. Organizar sesiones prácticas de introducción.
4. Realizar una concentración final en otoño de 2026 como preparación previa al Selectivo de Extremadura.

Metodología:

1. Actividades de carácter formativo y divulgativo en rocódromos y espacios naturales adaptados.
2. Colaboración con clubes, centros educativos y programas de deporte escolar.
3. Participación tutelada en eventos de promoción y jornadas abiertas.
4. Evaluación continua con vistas a la selección 2026/27.

Resultados esperados:

1. Creación de una estructura deportiva estable y progresiva en “*Drytooling*” dentro de la FEXME.
2. Consolidación de un equipo autonómico competitivo y una cantera juvenil sólida.

RECURSOS

El desarrollo del Área de DryTooling requiere una adecuada planificación y dotación de recursos que garanticen su viabilidad y sostenibilidad.

Recursos Materiales

En cuanto a los recursos materiales, será necesario disponer de equipamiento técnico específico para la práctica segura de la disciplina —piolets, crampones, cascos, arneses, cuerdas y elementos de aseguramiento, pesas específicas,.. así como de estructuras y espacios habilitados para el entrenamiento y la competición, ya sea mediante la adaptación de infraestructuras existentes o la creación de zonas específicas de “*Drytooling*” en rocódromos federativos o municipales. También se contemplan recursos logísticos para concentraciones, competiciones y acciones formativas.

Recursos Humanos

Por otra parte, los recursos humanos resultan esenciales para el correcto funcionamiento del área. Se requerirá la implicación de personal técnico cualificado como entrenadores, coordinadores y jueces, además del apoyo organizativo y administrativo proporcionado por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

TEMPORALIZACIÓN

El desarrollo del Área de “Drytooling” de la FEXME se estructurará de manera progresiva, garantizando una implantación sólida y coordinada. A lo largo de la primera temporada (2025/2026) se priorizará la creación del equipo, la definición de criterios técnicos y la difusión de la disciplina. En las siguientes temporadas se consolidará el programa de tecnificación e iniciación.

Las acciones principales se organizarán en dos bloques principalmente:

Noviembre - Diciembre 2025:

3 Sesiones de tecnificación en rocódromo de mañana o tarde.

Enero - Febrero 2026:

1 Sesiones de tecnificación en rocódromo de mañana o tarde.

1 Sesión de tecnificación en hielo/roca de un día de duración.

Octubre 2026:

1 Sesión de tecnificación en rocódromo de mañana o tarde.

1 Sesión de iniciación en rocódromo de mañana o tarde.

Noviembre 2026:

1 Sesión de tecnificación en rocódromo de mañana o tarde.

1 Sesión de iniciación en rocódromo de mañana o tarde.

Campeonato de España.

Anuncio del equipo de tecnificación.

Diciembre 2026:

1 Sesiones de tecnificación en rocódromo de mañana o tarde.

PRESUPUESTO

El presupuesto del Área de “Drytooling” de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada se plantea con un carácter sostenible y orientado a la consolidación progresiva del proyecto. Durante las primeras temporadas, la inversión se centrará en el equipamiento técnico esencial, la organización de actividades de tecnificación y la celebración del Campeonato de Extremadura como evento de referencia.

A continuación, se presenta la estimación económica anual desglosada por partidas:

1. Sesiones de iniciación y tecnificación.-

Sesiones de iniciación de medio día			
Concepto	Coste unitario	Unidades	Total
Gratificación Técnico	80 €	x1	80 €
Entrada al rocódromo	10 €	x10	100 €
Pago por federados	20 €	x10	-200 €

Coste estimado para la federación por sesión -20 €

COSTE TOTAL de 3 sesiones de iniciación -60 €

Sesiones de Tecnificación de medio día			
Concepto	Coste unitario	Unidades	Total
Gratificación Técnico	80 €	x1	80 €
Entrada al rocódromo *	0 €	x10	0 €

- Para la temporada 25/26 todos los miembros del equipo de tecnificación tienen al acceso pagado a las instalaciones.

Coste estimado para la federación por sesión 80 €

COSTE TOTAL de 4 sesiones de iniciación 320 €

Sesiones de Tecnificación de 1 día en hielo/roca			
Concepto	Coste unitario	Unidades	Total
Gratificación Técnico	120 €	x2	240 €
Desplazamiento	146 km x 0,26 €	x1	37,96 €

Coste estimado para la federación por sesión 277,96 €

COSTE TOTAL de 1 sesiones de iniciación 277,96 €

2. Campeonato de España.- Gastos de inscripción, transporte y alojamiento.

Campeonato de España			
Concepto	Coste unitario	Unidades	Total
Entrenador.	120 €	x2	240 €
Inscripciones	45 €	x8	540 €
Alojamiento	30 €	x8	240 €
Transporte	450 €	x1	450 €

COSTE TOTAL del campeonato 1.470 €

3. Total estimado anual.-

2007,96€

Este presupuesto permitirá asentar las bases del Área de “Drytooling” en Extremadura, garantizando su funcionamiento durante la fase inicial del proyecto. La previsión económica se revisará anualmente en función de la evolución del número de deportistas, las necesidades técnicas y los recursos disponibles, con la posibilidad de incorporar apoyos externos mediante convenios, patrocinios o subvenciones públicas.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

PLAN EXTREMEÑO DE TECNIFICACIÓN EN ESCALADA DE COMPETICIÓN

Técnicos:

Javier Cano Blázquez
(TD2 Escalada, Graduado en Ciencias del Deporte)
Andrés Ramos Sosa
(TD2 Escalada, Graduado en Ciencias del Deporte)
Paula Traverso Lebrón
(Graduada en Ciencias del Deporte)



Este proyecto recoge las actividades, iniciativas y competiciones que son propuestas para la temporada 2026 para los deportistas de los equipos Fexme de selección y Tecnificación de escalada de competición de la Federación extremeña de montaña y escalada (FEXME). Un planteamiento en progresión y actualización a las nuevas tendencias nacionales e internacionales en la escalada de competición.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

- **SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN**
- **PLAN EXTREMEÑO DE TECNIFICACIÓN EN ESCALADA DE COMPETICIÓN**

ÍNDICE:

- TEMPORADA 2026
 - INTRODUCCIÓN
 - JUSTIFICACIÓN
- OBJETIVOS 2026
- EQUIPO TÉCNICO
- FORMACIÓN DEL EQUIPO
 - PROCESO DE FORMACIÓN
 - CRITERIOS DE PRESENTACIÓN
 - CRITERIOS DE SELECCIÓN
 - CRITERIOS DE PERMANENCIA
 - PROCESO DE FORMACIÓN DE LA SELECCIÓN
 - BENEFICIOS DEL DEPORTISTA PETEC
- RESIDENCIA DE ALTO RENDIMIENTO CÁCERES
- SISTEMA DE FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO
- CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2026
- PLANIFICACIÓN, ENTRENAMIENTOS Y CONCENTRACIONES DE PREPARACIÓN.
- PRESUPUESTO PARA 2026
- ANEXOS

RELACIONADOS CON CREACIÓN DEL EQUIPO:

- DOCUMENTO DE PRESENTACIÓN AL EQUIPO
- DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO CON EL EQUIPO.
- DOCUMENTACIÓN PARA PUBLICITAR LAS PLAZAS DEL PETEC

1. TEMPORADA 2026

INTRODUCCIÓN

Un año más, seguimos avanzando con ilusión, compromiso y una clara vocación de mejora. Nuestro objetivo continúa siendo formar deportistas íntegros, apasionados por la escalada y guiados por los valores que definen este deporte: el esfuerzo, la constancia, la superación y el trabajo en equipo. Cada temporada representa una nueva oportunidad para seguir creciendo, aprender y compartir la pasión que nos une.

Tras el cierre del ciclo olímpico de París 2024 y con la mirada ya puesta en Los Ángeles 2028, la escalada sigue consolidándose dentro del panorama deportivo internacional. La especialización en las tres disciplinas —boulder, dificultad y velocidad— marca una nueva etapa de desarrollo, en la que los equipos nacionales y autonómicos estamos adaptando nuestras estructuras y metodologías para responder a las exigencias del alto rendimiento actual.

Durante 2025 hemos reforzado la base de nuestro proyecto, mejorando la planificación técnica y la comunicación interna, así como la coordinación entre entrenadores y deportistas. La participación de los escaladores extremeños en los principales circuitos nacionales e internacionales ha seguido creciendo, alcanzando resultados destacados y consolidando una presencia constante en el panorama competitivo español.

El trabajo con las categorías inferiores ha sido una de nuestras principales prioridades, sentando las bases del futuro de la escalada extremeña a través de programas formativos, concentraciones específicas y seguimiento individualizado. Este enfoque continuará siendo clave en 2026, con la intención de ofrecer a los jóvenes deportistas más oportunidades de aprendizaje y experiencias de alto nivel.

La nueva temporada se presenta llena de retos y nuevas metas. Continuaremos apostando por una metodología moderna, basada en la planificación, la innovación y la evaluación continua. El trabajo conjunto entre técnicos, deportistas y familias será,

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

una vez más, la pieza fundamental que nos permita seguir avanzando y alcanzar nuevos logros.

A continuación, presentamos el programa de actividades para la temporada 2026, con la misma ilusión, motivación y compromiso que nos caracteriza, y con la firme convicción de que cada paso nos acerca más a nuestros objetivos.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto responde a la necesidad de consolidar y continuar la estructura del Equipo de Alto Rendimiento de Escalada en Extremadura, fortaleciendo un modelo de trabajo coherente, especializado y sostenible que permita afrontar con garantías las competiciones nacionales e internacionales más exigentes. Nuestro propósito es seguir ofreciendo un entorno de desarrollo integral para los deportistas con proyección, favoreciendo su progresión hacia la élite y facilitando su acceso a la Selección Española de Escalada.

Durante la temporada 2025, el equipo extremeño ha reafirmado su posición entre los más destacados del panorama nacional, tanto por sus resultados como por la calidad técnica y humana de sus deportistas. Extremadura continúa siendo una referencia en las categorías juveniles y absolutas, situándose de nuevo entre las comunidades con mayor representación en la Selección Española de Escalada, con cinco deportistas integrando los equipos nacionales en distintas disciplinas.

En el ámbito competitivo, el conjunto extremeño se mantiene en los primeros puestos del ranking autonómico de la FEDME, consolidando el tercer lugar en la modalidad de bloque y avanzando posiciones en dificultad, donde el nivel y la participación han crecido de forma notable. Estos logros son fruto del trabajo planificado, la implicación de los técnicos y el compromiso de los deportistas, que continúan elevando el nivel competitivo de la región.

Para esta nueva temporada 2026, se plantea una evolución natural del proyecto, reforzando las sinergias entre los distintos programas de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (JUDES, DDT, PETEC y Selección Extremeña) con el objetivo de

garantizar la continuidad formativa desde la base hasta el alto rendimiento. La coordinación entre técnicos, entrenadores y centros de entrenamiento será una prioridad, con el fin de optimizar los recursos y asegurar una metodología común en la detección de talentos y el seguimiento individualizado.

Asimismo, se continuará implementando herramientas para el control del entrenamiento, la planificación a largo plazo y la evaluación del rendimiento, contribuyendo a una gestión más profesional y eficiente del proyecto.

En definitiva, este programa de Alto Rendimiento se justifica por su impacto directo en la mejora del nivel competitivo, en la formación de deportistas de élite y en la consolidación de Extremadura como una de las comunidades de referencia en el panorama nacional de la escalada.

2. OBJETIVOS 2026

TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

En la presente temporada debido a la gran cantidad de deportistas que desde la Fexme se están generando, continuaremos con el planteamiento establecido en la pasada temporada.

Este consistirá en un grupo de deportistas que formarán el programa de Tecnificación extremeña, y de ellos, mediante un proceso de selección (criterios deportivos basados en los resultados obtenidos) se creará la Selección extremeña (este grupo será dinámico y estará organizado a través de unos criterios estandarizados para todas las pruebas).

Del grupo de Tecnificación saldrán los deportistas que por su nivel en ese momento pasarán a una Selección para una prueba o modalidad concreta. Dicha selección será variable y tendrá un número de plazas por categorías y género (2 plazas, siempre que se encuentren en el 50% del ranking nacional en la prueba anterior, 3 plazas en categoría absoluta cumpliendo el mismo criterios del 50% del ranking de la prueba),

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

también destacar que en situaciones concretas se podría usar un criterio técnico para seleccionar de manera especial a un deportista. El resto de los deportistas del equipo que no sean convocados podrán acudir al evento por cuenta propia y en este ganar la ponderación para la siguiente prueba. **REVISAR PONDERACIÓN 50%? PONER MAS AJUSTADA?**

OBJETIVOS PRIORITARIOS:

- Crear un **equipo** que de imagen a la escalada Extremeña y otorgue posibilidades para el desarrollo deportivo a los deportistas extremeños.
- Formar en el deportista una imagen positiva, educativa y constructiva de la **competición**, dando importancia a los aspectos destacados como su participación, su experiencia, su progresión individual, y minimizando aspectos de presión, ansiedad o resultadismo ligado a sentimientos negativos.
- Formar a buenas personas, **deportistas** que disfruten de la escalada y comprometidos con la mejora del nivel deportivo.
- Crear una mentalidad y sentimiento de **equipo** (pertenencia y unidad Fexme), dando valor a la formación del mismo y creando un vínculo con todos los integrantes del mismo y la Fexme.
- Favorecer un **espíritu de autosuperación**, asimilación de éxitos y fracasos, y fomentar una participación por gusto propio de la actividad, intentando eliminar presiones, barreras mentales o factores externos que condicionen al deportista.
- Generar una **planificación anual** de entrenamientos y formación, que todos los deportistas del grupo tienen que llevar a cabo, fomentando un control de los factores formativos acorde a la edad y a la etapa deportiva de los sujetos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Ofrecer a los deportistas de Alto rendimiento un lugar en la FEXME para poder **mejorar su rendimiento y representar a Extremadura en las pruebas nacionales e internacionales.**
- **Favorecer la participación en eventos competitivos de carácter regional, nacional o internacional** llevando una visión externa de Selección Extremeña y consiguiendo una progresión en los resultados.
- **Obtener una mejora progresiva en las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas.** Para ello tendremos una gestión de las motivaciones y un apoyo a las necesidades de los deportistas.
- **Generar un interés por la escalada a largo plazo,** creando interés por la roca y las actividades autónomas, dando una visión de continuidad después de la etapa de competición.

OBJETIVOS DE RENDIMIENTO:

- Conseguir que un 80% de los competidores que acudan a pruebas nacionales se encuentren entre los 10 mejores de su categoría y por lo tanto estén en las rondas de la final, o teniendo una ponderación en la participación mejor que el 0,40 (resultado/participantes).
- Conseguir una mejora del grado personal en escalada en roca, fomentando la salida al medio natural y la mejora del reto personal.
- Conseguir tener a 3 o más deportistas en los equipos de la FEDME representando a Extremadura en la Selección Española de Escalada en diferentes categorías.
- Conseguir deportistas que destaquen en las modalidades Olímpicas (Boulder, Dificultad y Velocidad)

OBJETIVOS MEDIÁTICOS O DE MARKETING:

Uno de los objetivos más ambicioso que proponemos en el proyecto, es el realizar una mejorada gestión del marketing y las redes sociales, generando una atención y seguimiento de las actividades de alto nivel y creando una imagen de equipo Fexme que sea identificada a nivel nacional.

- Crear una plataforma en la página web de la Fexme, donde se identifique al equipo, actividades que realiza, evolución de los deportistas y actividades futuras, generando una expectación y seguimiento con videos, fotos e interacciones.
- Conseguir apoyo de empresas o entidades públicas o privadas para la realización de actividades o equipaciones para el equipo.
- Conseguir una cartera de medios de difusión para enviar notas de prensa, consiguiendo publicaciones mensuales en periódicos o revistas.
- Generar una expectación mayor de 5.000 visitas mensuales en las publicaciones del equipo (redes sociales Fexme).
- Mantener patrocinadores actuales (+8000) e intentar conseguir nuevas colaboraciones.

3. EQUIPO TÉCNICO 2026

El equipo estará guiado por las indicaciones de los técnicos Fexme **Javier Cano Blázquez, Andrés Ramos Sosa** y se generará un cargo de nuevo técnico de equipo con **Paula Traverso Lebron**, que complementará las actividades que los técnicos principales no puedan cubrir.

Dotados de la formación profesional reglada para desempeñar estas funciones, años tras año han sabido captar la esencia de los deportistas y guiarlos de forma muy acertada a una senda de motivación y persistencia.

Ellos gestionan las necesidades y actividades del equipo. También aúnan conocimientos junto con otros expertos en la materia (FEXME, FEDME) para reforzar aspectos concretos a lo largo de la temporada.

Ficha del Técnico:

Entrenador y deportista de alto rendimiento orientado a la escalada de competición, lleva más de 18 años de experiencia en esta disciplina.

Graduado en Ciencias del Deporte y Técnico en Escalada, lleva 15 años entrenando a los equipos de Tecnificación y Selección Extremeña de la Fexme consiguiendo un gran progreso del deporte y grandes resultados.



Experiencia en el trato con deportistas de alto rendimiento ha trabajado durante 8 temporadas en la residencia de Alto rendimiento de Cáceres.

Campeón de España de Escalada en 8 temporadas y miembro de la Selección Española de Escalada hasta 2006 a la actualidad. Actualmente miembro de la Selección Española de Escalada en Hielo (DryTooling)

Nombre	Javier Cano Blázquez
Correo electrónico	Javikano90@gmail.com

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Teléfono Móvil	606890236
----------------	-----------

Titulación académica

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Cáceres) 2011-2015
- Técnico deportivo de escalada nivel 2 (Madrid) 2019/20
- Técnico Grado superior en actividades Físico deportiva (Plasencia) 2009
- Técnico deportivo en escalada y montaña nivel 1 (Navarra) 2019
- Técnico de grado medido en Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural (Plasencia) 2008
- Equipador Nacional FEDME (experiencia en más de 5 pruebas nacionales)

Experiencia laboral

- Entrenador Selección Extremeña de Escalada FEXME (2010-Actualidad)
- Emprendedor en la creación de una instalación deportiva destinada a la escalada en Plasencia (Cereza Wall)
- Equipador Nacional titulado por la FEDME.
- Entrenador personal de deportistas de alto rendimiento
- Técnico deportivo escuela de escalada FEXME.
- Técnico deportivo de los grupos de alto rendimiento del club de escalada Cereza Wall Plasencia (2015-actualidad)
- Creador de un nuevo sistema de equipamiento orientado a la formación técnica – 4Dsystem –
- Equipador de competiciones nacionales Campeonato de España en Edad Escolar y Universitario (2018, 2023, 2024)

Nivel deportivo

- Campeón de España en la disciplina Olímpica.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

- Campeón de España de escalada en Copa y Campeonato de España en escalada deportiva.
- Campeón Copa de España de Boulder
- Sub-Campeón del Mundo Universitario en Escalada Deportiva.
- 11º Campeonato del Mundo modalidad Olímpica

Méritos como entrenador

- 30 podios nacionales obtenidos en la temporada 2023/24, entre ellos 10 títulos nacionales. Entre ellos 8 primeros puestos en las diferentes disciplinas de competición.
- 6 deportistas que han formado parte del Equipo Nacional.
- 2 deportistas Seleccionados para la Selección Española Juvenil.
- Seleccionador Nacional de escalada en hielo y drytooling.

Tareas a desarrollar por el técnico responsable

- Realizar la **planificación anual del entrenamiento** (Individualizado a cada deportista).
- Desarrollar los **entrenamientos presenciales** en las diferentes instalaciones mencionadas anteriormente.
- Preparar las **actividades y entrenamientos específicos de fin de semana**, fuera de los entrenamientos diarios presenciales.
- **Equipación, marcaje y diseño** de bloques y travesías para entrenar.
- **Análisis de videos, test puntuales y feedback** continuo a los deportistas.
- **Trabajo interdisciplinar** con otros profesionales que ayuden a la progresión deportiva del deportista.

Ficha del Técnico:

Técnico con gran formación y experiencia en el entrenamiento de alto rendimiento. Seleccionador nacional Juvenil y técnico en la Selección Española absoluta y la Selección Española de Paraclimbing.



Con 14 años de experiencia realizando entrenamientos personales a escaladores de diversos niveles y entre ellos a deportistas de alto rendimiento.

Actualmente, trabajando en la Residencia estable de alto rendimiento de Cáceres entrenando a deportistas de los planes de tecnificación FEXME.

Nombre	Andrés Ramos Sosa
Correo electrónico	ramossosaandres@gmail.com
Teléfono Móvil	610372763

Titulación académica

- Diplomado en magisterio de Educación Física. (Cáceres) 2007-2010.
- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Lleida) 2010-2014.
- Master en Mecánica y Biomecánica del ejercicio (Barcelona) 2014-2016.
- Técnico deportivo de escalada nivel 2 (Madrid) 2021.
- Curso de Biomecánica clínica en la IBV (Instituto biomecánica de Valencia) 2012.
- Curso de metodología y planificación de las cualidades físicas en escalada deportiva, impartido por Eva López. (Madrid) 2017.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

- Curso de HIST (High intensity strength training) (Barcelona) 2020.
- Equipador nacional de competición FEDME (Federación Española de Montaña y escalada) 2017

Experiencia laboral

- Seleccionador Selección Española Juvenil de Escalada FEDME (2025-Actualidad)
- Entrenador Selección Española de Escalada FEDME (2019-Actualidad)
- Entrenador Selección Española de Paraescalada FEDME (2019-Actualidad)
- Entrenador grupo de competición de las escuelas de escalada FEXME (2017-Actualidad)
- Entrenador personal de deportistas de alto rendimiento
- Coordinador general del área de escalada FEXME (2017-2020)
- Técnico deportivo grupo de fomento a la escalada femenina FEXME (2013-2021)
- Técnico deportivo escuela de escalada FEXME (2017-Actualidad)
- Técnico deportivo escuela de escalada de la Agrupación Emeritense de Montañismo (2013-Actualidad)
- Organizador de competiciones autonómicas (2014-Actualidad)
- Equipador de competiciones nacionales FEDME (2017-Actualidad)

Nivel deportivo

- Deportista de alto rendimiento (2007-2013) (2021-2022)
- Integrante del plan de tecnificación de escalada deportiva FEXME (2005-2013)
- Subcampeón de España (sub18)
- Campeón de Extremadura en varias ocasiones.
- Escalador de 8c/+ y 8^a+ a vista (deportiva) y 8^a+ Boulder.

Méritos como entrenador

- 5 deportistas entrenados con pódiums en Copa de España y Campeonato de España.
- 1 deportista Campeón de campeonato España sub18 (2019).
- 2 deportistas Seleccionados para la Selección Española Juvenil.

Tareas a desarrollar por el técnico responsable del entrenamiento

- Realizar la **planificación anual del entrenamiento**.
- Desarrollar los **entrenamientos presenciales** en las diferentes instalaciones mencionadas anteriormente.
- Preparar las **actividades y entrenamientos específicos de fin de semana**, fuera de los entrenamientos diarios presenciales.
- **Equipación, marcaje y diseño** de bloques y travesías para entrenar.
- **Análisis de videos, test puntuales y feedback** continuo a los deportistas.
- **Trabajo interdisciplinar** con otros profesionales que ayuden a la progresión deportiva del deportista.



PAULA TRAVERSO LEBRÓN

 25/12/2002

 paulatrarock@gmail.com

 640256291

 Avenida Antonio Hurtado, Cáceres,
CP:10002

 @paulaatraverso

SOBRE MÍ

Perteneciente a la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME), Deportista de Alto Rendimiento compitiendo actualmente en el circuito nacional de escalada boulder y dificultad. Becada en el Centro Nacional de Tecnificación Deportiva. Gran pasión por todo tipo de deportes.

EXPERIENCIA LABORAL

- Monitora de Escalada**
Desde 2018
- Club Montaña Chiclana (2018 - 2020)
 - Federación Extremeña de Montaña y Escalada (Actualidad)
- Técnico equipo extremeño juvenil**
- Campeonato España Selecciones Autonómicas (Burgos, 2024)
- Entrenadora personal Escalada (Actualidad)**
- Profesor Secundaria I.E.S. Brocense, Cáceres (febrero 2024 - mayo 2024)**

DATOS ACADÉMICOS

- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**
Graduada en CAFyD | Septiembre 2020 - Julio 2024
Máster Universitario en Formación de Profesorado de Educación Física
- Cursos**
- Monitor de escalada FEXME / 2022
 - Árbitro y asegurador JUDEX/ 2025
 - Linux en el aula / Junio 2024
 - Metodologías activas e innovadoras en el aula / Julio 2024
 - Diseño y elaboración de programaciones y UD en la ESO y bachillerato / Septiembre 2024

HABILIDADES

- Buena comunicación
 - Gestión de grandes grupos
 - Resolución de problemas
- Dominio informático
 - Buenas habilidades con los niños
 - Carne de conducción (coche propio)

IDIOMAS

Inglés:
Nivel intermedio (B1) - Cambridge

4. FORMACIÓN DE LOS EQUIPOS FEXME

TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

- PROCESO DE FORMACIÓN DEL EQUIPO
- CRITERIOS DE PRESENTACIÓN
- CRITERIOS DE SELECCIÓN
- CRITERIOS DE PERMANENCIA
- BENEFICIOS DEL DEPORTISTA PETEC

PROCESO DE FORMACIÓN DEL EQUIPO

Se plantea el crear un “grupo por temporadas (anuales)”, pero que se encuentre en continuo movimiento dependiendo de los cambios de rendimiento de los deportistas que lo componen, de esta forma nos aseguramos que todos los deportistas estén comprometidos a lo largo de la temporada con la mejora de su rendimiento.

La creación del equipo se llevará a cabo en el mes de Enero de 2026 y será publicado en el web de la Fexme en el área de escalada. Este proceso estará formado por varias fases, las cuales conformarán el equipo de una forma **objetiva** basándonos en los siguientes puntos:

Primera Fase

Estará formada por deportistas que tras la temporada 2025 hayan conseguido una **ponderación de 0,40 (resultado/participantes)** en las clasificaciones de los ranking nacionales del año 2025 en la **general de la copa de España de dificultad, boulder y velocidad, y Campeonatos de España de dificultad, Boulder y velocidad, o en alguna de las pruebas individuales de las Copa de España de dificultad, Boulder y velocidad.**

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Los deportistas que cumplan ese requisito continuarán dentro del equipo de tecnificación la temporada 2026 de forma continuada.

También estarán incluidos dentro del grupo en esta fase los deportistas federados en Extremadura que por rendimiento en temporadas anteriores se encuentren dentro del programa de **Tecnificación de la Residencia de alto rendimiento de Cáceres (Interno o Externo) y los deportistas que formen parte de la selección Española en pruebas internacionales de dichas disciplinas.**

El tercer perfil que formará parte del equipo en su fase inicial será los deportistas de **la Categoría Sub 15.**

Esta será la **primera fase de conformación del equipo 2026**, y para los deportistas que no cumplan dichos puntos o que inicien su andadura en la competición, tendremos una segunda fase.

Segunda Fase

Campeonato de Extremadura 2026 (Campeonato de Extremadura de Boulder/Dificultad 2026), donde todos los deportistas interesados podrán participar, y los dos mejores clasificados/as de cada categoría y modalidad (sub15/sub17/sub19/Absoluta) serán seleccionados el equipo de tecnificación de escalada (si son deportistas ya pertenecientes al equipo, contarán igual).

Tercera Fase

Esta fase para formar parte del equipo, será la **participación de forma individual en las pruebas de carácter nacional**, y en ella, **conseguir una ponderación del 0,40 (resultado/participantes) y estar entre los dos mejores de los deportistas del equipo de tecnificación de escalada.**

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Los deportistas que se ajusten a los criterios del equipo y sean seleccionados, pasarán a formar parte del equipo durante esa temporada beneficiándose de las ventajas de pertenecer al equipo Extremeño y serán los que representen a la Fexme en las competiciones de carácter nacional.

La temporalización de dicho proceso se llevará a cabo de la siguiente manera:

- **1ª FASE:** Ranking 2025 general, Copa España y Campeonato de las tres modalidades o pruebas individuales de la Copa de España (ponderación 0,40). Deportistas que estén dentro del programa de la residencia de Alto Rendimiento de Cáceres. Deportistas pertenecientes a la Selección Española de escalada 2025. Deportistas de categoría Sub15.
- **2ª FASE:** Campeonato de Extremadura 2026
- **3ª FASE:** Competiciones Nacionales 2026
- **Enero a Diciembre 2025:** Desarrollo del Proyecto.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

El proceso de selección del equipo se llevará a cabo mediante diferentes procedimientos:

EQUIPO DE TECNIFICACIÓN:

CRITERIOS DE PRESENTACIÓN

El grupo estará formado por un **máximo de 30 deportistas** (Bloque, Dificultad y Velocidad) con licencia federativa extremeña expedida en el año en curso y orientado a las disciplinas de competición, teniendo una **edad mínima de 13 años** (cumplidos o a cumplir en la presente temporada). Excepcionalmente un deportista podría acceder a este grupo con una edad inferior siempre y cuando la Fexme analizará el caso y concediera un acceso de forma extraordinaria.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Para que los deportistas puedan entrar dentro de las 30 plazas, tendrán que generar un rendimiento objetivo (posición) en los eventos regionales, nacionales o internacionales destacados en el proyecto, y mediante estos resultados entran en un ranking regional que se usará para crear el equipo (Adjunto de la temporada 2025). Los deportistas que no entren dentro del equipo por los resultados 2025, podrán acceder al grupo por los resultados del Campeonato de Extremadura 2026 (2 mejores posicionados), o con la participación en pruebas nacionales (ponderación 0,50 (posición/participación)) y siendo clasificado entre los dos mejores posicionados de categoría (tres en categoría absoluta).

Cada categoría tendrá unas plazas máximas 4 deportistas, que serán completadas siempre que los deportistas cumplan el criterio mínimo explicado en “**criterios de selección**”.

Para que la federación valide la solicitud de presentación al grupo, *los deportistas tienen que aceptar y cumplir los criterios de presentación que se citan a continuación:*

- Ser **federado extremeño** en la temporada de presentación y la anterior en la modalidad nacional o superior. (se solicita 1 año de pertenencia a la Fexme como deportista federado)
- Poder **participar en pruebas nacionales** en la temporada en curso.
- Seguir una **planificación de entrenamientos guiados** a la mejora del rendimiento en las pruebas nacionales, dotando a la Fexme de la Planificación anual a seguir por el deportista (con entrenador Fexme o externo)
- **Representar a la Fexme** en las pruebas que sea seleccionado por el equipo de carácter regional o nacional llevando la equipación que sea entregada por el equipo técnico.
- **Tener una actitud y aptitudes positivas** para su mejora personal a todos los niveles, contribuyendo a la mejora del ambiente del equipo.

- No presentar ningún indicio de **lesión** previo a las convocatorias a las que ha sido seleccionad@.

Este grupo será la base de la escalada de competición extremeña, se les proporcionará las herramientas posibles para mejorar su rendimiento mediante concentraciones, sesiones de entrenamiento y atención personalizada a sus necesidades como deportistas.

Procedimiento para acceder al equipo de tecnificación de escalada 2026:

- **FASE 1:** Para generar una equidad en todas las categorías y la dificultad por obtener los resultados derivados a la participación de la misma, se usará una **“PONDERACIÓN”**. Este dato se basará en un coeficiente derivado de la división entre el número de participantes y el resultado obtenido. Se necesitará haber alcanzado durante la temporada 2025 en el Campeonato, ranking general de la Copa de España o en alguna prueba de boulder, dificultad y velocidad un valor mínimo de 0,40 (destacar que cuanto mayor se acerque a 0, el resultado es más favorable). También estarán incluidos dentro del grupo en esta fase los deportistas federados en Extremadura que por rendimiento en temporadas anteriores se encuentren dentro del programa de **Tecnificación de la Residencia de alto rendimiento de Cáceres (Interno o Externo) y los deportistas que formen parte de la selección Española en pruebas internacionales de dichas disciplinas**. El tercer perfil que formará parte del equipo en su fase inicial será los deportistas de **categoría Sub 15 que ya pertenecen al equipo**.
- **FASE 2: Ranking Regional** en Campeonato de Extremadura 2026. Este será explicado en el punto de “Proceso de captación”, y servirá para seleccionar principalmente a deportistas de las categorías de menor edad, o dar oportunidad de captar a deportistas en continua progresión de categorías superiores. Durante este evento se captará a los/las dos mejores deportistas de cada categoría, y serán estos los que acudan a las primeras pruebas de los circuitos nacionales representando a la selección.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

- Los deportistas de categorías superior que puedan formar parte del equipo (por obtener el resultado citado), es necesario que en la prueba a la que sea convocado/da, tenga un resultado igual o mejor que el 0,50 (posición/ participantes), y se encuentre entre los dos mejores resultados de los deportistas extremeños su categoría (a partir de ese momento pasaría a formar parte del equipo en igualdad de condiciones que el resto de los deportistas seleccionados por ranking).
- **FASE 3: Resultados durante la temporada 2026.** Deportistas que durante la temporada 2026 no están seleccionados previamente, pero acudan a pruebas nacionales y obtengan el baremo que se exige al resto de deportistas del equipo para ser convocados, se les propondrá la posibilidad de formar parte del mismo en igualdad de condiciones que los deportistas del equipo de tecnificación de escalada.

CRITERIOS DE PERMANENCIA

Para la permanencia en el equipo los sujetos tienen que tener en cuenta los criterios siguientes:

- Representar a la Fexme en las pruebas de carácter nacional que sean convocados y a un mínimo de cuatro pruebas de carácter regional (Campeonato de Extremadura + 3 pruebas Copa de Extremadura de Bloque)
- Acudir a las actividades y concentraciones Fexme en representación de la misma (si no se pudiera acudir cabe la necesidad de justificar la falta). Si un deportista acumula 3 faltas sin una justificación coherente, se dejará de contar con él/ella para las actividades que resten en la temporada.
- **Seguir la planificación y entrenamientos** presentados a la directiva de Fexme durante la temporada, adoptando una actitud de mejora y progresión en los resultados obtenidos. Los técnicos pueden solicitar esta información a entrenadores o padres/madres para verificar dicho procedimiento, y negarse a darlo es motivo de expulsión del grupo.

- Tener una planificación de entrenamientos orientados a la mejora del rendimiento (si no es con los entrenadores/técnicos Fexme, cabe la necesidad de presentarla al grupo técnico para dar visión de los objetivos y progresos del deportista).
- No presentar ningún indicio de **lesión** previo a las convocatorias a las que ha sido seleccionad@, si es así informar y reposar el tiempo necesario con un seguimiento médico apropiado.

PROCESO DE FORMACIÓN DE LA SELECCIÓN

Con vista a las pruebas de carácter nacional (Copas de España y Campeonato de España) se realizará una selección de deportistas dentro de los miembros del grupo de Tecnificación acorde al nivel demostrado en las concentraciones u otras pruebas competitivas relevantes a las que hayan sido convocados.

Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportista de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.

Reparto de plazas por categorías para los eventos nacionales siempre que estan posicionados en el 50% del ranking nacional de su categoría:

- SUB 15 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 15 MASCULINO – 2 plazas
- SUB 17 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 17 MASCULINO – 2 plazas
- SUB 19 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 19 MASCULINO – 2 plazas
- ABSOLUTO FEMENINO – 3 plaza

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

- ABSOLUTO MASCULINO – 3 plaza
- TOTAL DE 18 PLAZAS

Para la **primera prueba de la Copa de España** de boulder y dificultad, se usará el ranking del Campeonato de Extremadura 2026, usando el mismo criterio expuesto (para deportistas que ya están dentro del equipo de tecnificación del año en curso).

CASOS ESPECIALES:

- Si en una categoría no hay ningún deportista o solo uno, esas plazas no ocupadas se pueden distribuir en el resto del equipo por orden de nivel deportivo demostrado en las concentraciones u otras pruebas deportivas a las que se acuda.
- Si un deportista que se paga el desplazamiento a una competición oficial, obtiene mejor resultado que otro que ha sido seleccionado por el equipo, en el siguiente evento de esa modalidad cambiarán los roles y este será llevado por la selección.
- Si un deportista es finalista (8 mejores) y cumple el baremos de estar en el 0,50 de ponderación, aunque en esa categoría ya están dos deportistas seleccionados por obtener mejores resultados, él también será seleccionado por el equipo.

ADJUNTO ANEXO DE CRITERIOS DE CONVOCATORIAS

BENEFICIOS DEL DEPORTISTA – EQUIPOS FEXME 2026

Al igual que la federación solicita unos criterios y unas condiciones para formar parte de los equipos Fexme, ofrece unas ventajas deportivas a los deportistas que sean seleccionados para formar para el equipo:

- Ofrece una formación en los aspectos de escalada de competición.
- Pertenecía a un grupo activo de formación para el alto rendimiento.
- Participación en pruebas competitivas nacionales, gestionando la organización del evento y ofreciendo una cobertura parcial o total de los gastos de la misma (con los criterios citados en el punto anterior).

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

- Participación en actividades formativas exclusivas de carácter regional y nacional, facilitando la participación en eventos FEDME.
- Preparación para formar parte del equipo de Selección Nacional de Escalada de Competición.
- Facilidades deportivas y federativas.
- Descuentos y promociones en instalaciones con convenio Fexme
- Provisión de equipación oficial del equipo (+800 valorada en más de 600 euros por deportista y temporada)

5. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2026
--

Acorde a la naturaleza de los objetivos citados anteriormente, se exponen las actividades para la temporada 2026. Este calendario engloba las actividades del grupo de TECNIFICACIÓN-SELECCIÓN:

CALENDARIO DEPORTIVO 2026

- Concentraciones y Prueba:

- Campeonato de Extremadura (Prueba captación para tecnificación)
- Concentraciones mensuales periódicas (Extremadura) – 8 eventos de rápida organización y gestión (sin pernocta). Rocodromo de Cáceres (Ciudad deportiva). Serán ubicadas en día entre semana en horario de tarde. Se intentará, que el coste de estas pruebas sea cero o lo mínimo posible aprovechando el programa de la residencia de Cáceres.

- Competiciones nacionales:

- 3 Pruebas de Copa de España de Escalada Deportiva Absoluta y Juvenil.
- 3 Pruebas de Copa de España de Boulder y velocidad Absoluta y Juvenil
- Campeonato de España Dificultad
- Campeonato de España Boulder y Velocidad.

TOTAL: 8 competiciones nacionales, 1 competición regional y 8 concentraciones.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Estas propuestas estarán sujetas a la salida de las fechas definitivas del calendario FEDME de escalada 2026. En el momento que sean oficiales se adaptará dicha propuesta y se elaborará la definitiva.

RESUMEN ACTIVIDADES 2026 TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN					
Nº	FECHA	LUGAR	GRUPOS	CONTENIDO	CUANTÍA
1	Febrero	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Prueba Selectiva del Equipo + Campeonato de Extremadura 2026 (Bulder)	114€
2	Marzo	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Actividad de preparación pre-competitiva	Sin presupuesto
3	Marzo	1ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
4	Abril	2ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
5	Mayo	3ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
6	Junio	Campeonato de España Boulder 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
7	Septiembre	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Actividad de preparación pre-competitiva	Sin presupuesto
8	Septiembre	1ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
9	Septiembre	2ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada



9	Octubre	3ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
14	Octubre- Noviembre	Campeonato de España Dificultad 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

Descripción de las actividades AGRUPADAS POR OBJETIVOS:

ACTIVIDAD N°	1
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	CAMPEONATO DE EXTREMADURA 2026 + PRUEBA CAPTACIÓN DEL EQUIPO TECNIFICACIÓN
Justificación.	Prueba oficial para integrar nuevos deportistas al grupo de tecnificación
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Captar a deportistas para el equipo de tecnificación para la formación de los equipos de escalada FEXME 2026. Realizar una prueba oficial para ver el estado de forma de los deportistas.
Contenidos básicos.	Evaluación deportiva de los miembros del grupo de tecnificación y selección extremeña
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Campeonato de Extremadura del año en curso (Campeonato de Extremadura de Boulder 2026), donde todos los deportistas interesados podrán participar, y los dos mejores clasificados/as de cada categoría y modalidad (sub15/sub17/sub19/Absoluta) serán seleccionados el equipo de tecnificación de escalada (si son deportistas ya pertenecientes al equipo, contarán igual).
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	114€
Programa y descripción de las actividades	Horario Campeonato de Extremadura

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

		<table><tr><td>9:00</td><td>Recogida de dorsales y apertura de la zona de calentamiento.</td></tr><tr><td>10:00</td><td>Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional. <u>Formato: Redpoint</u></td></tr><tr><td>11:15</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional.</td></tr><tr><td>11:45</td><td>Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina. <u>Formato: Redpoint</u></td></tr><tr><td>12:45</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina.</td></tr><tr><td>13:15</td><td>Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina. <u>Formato: Redpoint</u></td></tr><tr><td>14:15</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina</td></tr><tr><td></td><td>COMIDA Y DESCANSO</td></tr><tr><td>16:00</td><td>Apertura de zona de calentamiento</td></tr><tr><td>16:30</td><td>Ronda clasificatoria de dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. Formato: 3 vías en Top-Rope a Flash</td></tr><tr><td>18:00</td><td>Ronda clasificatoria de dificultad Sub-14, Sub-16, Sub-18 y Absoluta. Formato: 2 vías de primero/a a Flash</td></tr><tr><td>21:00</td><td>Fin de la ronda clasificatoria de dificultad</td></tr></table>	9:00	Recogida de dorsales y apertura de la zona de calentamiento.	10:00	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional. <u>Formato: Redpoint</u>	11:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional.	11:45	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina. <u>Formato: Redpoint</u>	12:45	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina.	13:15	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina. <u>Formato: Redpoint</u>	14:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina		COMIDA Y DESCANSO	16:00	Apertura de zona de calentamiento	16:30	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. Formato: 3 vías en Top-Rope a Flash	18:00	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-14, Sub-16, Sub-18 y Absoluta. Formato: 2 vías de primero/a a Flash	21:00	Fin de la ronda clasificatoria de dificultad												
9:00	Recogida de dorsales y apertura de la zona de calentamiento.																																					
10:00	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional. <u>Formato: Redpoint</u>																																					
11:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-12, Sub-14 y Promocional.																																					
11:45	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina. <u>Formato: Redpoint</u>																																					
12:45	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Femenina.																																					
13:15	Inicio de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina. <u>Formato: Redpoint</u>																																					
14:15	Fin de la ronda clasificatoria de Boulder Sub-16, Sub-18 y Absoluta Masculina																																					
	COMIDA Y DESCANSO																																					
16:00	Apertura de zona de calentamiento																																					
16:30	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. Formato: 3 vías en Top-Rope a Flash																																					
18:00	Ronda clasificatoria de dificultad Sub-14, Sub-16, Sub-18 y Absoluta. Formato: 2 vías de primero/a a Flash																																					
21:00	Fin de la ronda clasificatoria de dificultad																																					
		Domingo: <table><tr><td>9:00</td><td>Apertura de zona de calentamiento y aislamiento</td></tr><tr><td>9:15</td><td>Cierre de la zona de aislamiento Sub-12</td></tr><tr><td>9:30</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-12. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-14</td></tr><tr><td>10:15</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-14. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Promocional</td></tr><tr><td>11:00</td><td>Inicio de la Final de Boulder Promocional. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-16</td></tr><tr><td>11:45</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-16. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-18</td></tr><tr><td>12:30</td><td>Inicio de la Final de Boulder Sub-18. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Absoluta</td></tr><tr><td>13:15</td><td>Inicio de la Final de Boulder Absoluta. <u>Formato: Rotación a vista</u></td></tr><tr><td>14:00</td><td>Fin de las Finales de Boulder</td></tr><tr><td></td><td>COMIDA Y DESCANSO</td></tr><tr><td>15:30</td><td>Apertura de la zona de calentamiento y aislamiento</td></tr><tr><td>16:00</td><td>Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada</td></tr><tr><td>16:15</td><td>Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <u>Formato: Una vía en Tope-Rope a vista.</u></td></tr><tr><td>17:15</td><td>Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada – Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18</td></tr><tr><td>17:30</td><td>Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <u>Formato: Una vía de primero a vista</u> – Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.</td></tr><tr><td>18:30</td><td>Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <u>Formato: Una vía de primero a vista</u></td></tr><tr><td>20:00</td><td>Entrega de Premios del Campeonato</td></tr><tr><td></td><td>Sorteo final de obsequios de los colaboradores.</td></tr></table>	9:00	Apertura de zona de calentamiento y aislamiento	9:15	Cierre de la zona de aislamiento Sub-12	9:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-12. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-14	10:15	Inicio de la Final de Boulder Sub-14. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Promocional	11:00	Inicio de la Final de Boulder Promocional. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-16	11:45	Inicio de la Final de Boulder Sub-16. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-18	12:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-18. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Absoluta	13:15	Inicio de la Final de Boulder Absoluta. <u>Formato: Rotación a vista</u>	14:00	Fin de las Finales de Boulder		COMIDA Y DESCANSO	15:30	Apertura de la zona de calentamiento y aislamiento	16:00	Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada	16:15	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <u>Formato: Una vía en Tope-Rope a vista.</u>	17:15	Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada – Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18	17:30	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <u>Formato: Una vía de primero a vista</u> – Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.	18:30	Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <u>Formato: Una vía de primero a vista</u>	20:00	Entrega de Premios del Campeonato		Sorteo final de obsequios de los colaboradores.
9:00	Apertura de zona de calentamiento y aislamiento																																					
9:15	Cierre de la zona de aislamiento Sub-12																																					
9:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-12. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-14																																					
10:15	Inicio de la Final de Boulder Sub-14. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Promocional																																					
11:00	Inicio de la Final de Boulder Promocional. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-16																																					
11:45	Inicio de la Final de Boulder Sub-16. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Sub-18																																					
12:30	Inicio de la Final de Boulder Sub-18. <u>Formato: Rotación a vista</u> – Cierre de la zona de aislamiento Absoluta																																					
13:15	Inicio de la Final de Boulder Absoluta. <u>Formato: Rotación a vista</u>																																					
14:00	Fin de las Finales de Boulder																																					
	COMIDA Y DESCANSO																																					
15:30	Apertura de la zona de calentamiento y aislamiento																																					
16:00	Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada																																					
16:15	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <u>Formato: Una vía en Tope-Rope a vista.</u>																																					
17:15	Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada – Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18																																					
17:30	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <u>Formato: Una vía de primero a vista</u> – Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.																																					
18:30	Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <u>Formato: Una vía de primero a vista</u>																																					
20:00	Entrega de Premios del Campeonato																																					
	Sorteo final de obsequios de los colaboradores.																																					
Indicadores de Evaluación.	de	Ranking de la prueba serán los indicadores evaluativos																																				
Otros datos de interés.	de																																					

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

ACTIVIDAD Nº	2
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	Concentraciones de Entrenamiento y simulacros de competición (Rocódromo Cáceres)
Justificación.	Estas concentraciones las utilizaremos para mantener la motivación de los deportistas a lo largo de la temporada y evaluar su estado de forma periódicamente
Objetivos (cuantificables y evaluables).	• Mantener la motivación de los deportistas a lo largo de la temporada • Evaluar el estado de forma de los deportistas • Trabajar aspectos físicos, técnicos y tácticos en competición
Contenidos básicos.	• Realización de bloques de competición simulando a las competiciones nacionales • Trabajo sobre carencias de tipologías de bloques encontrados en las diferentes pruebas nacionales
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Miembros del equipo de tecnificación y selección extremeña
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	0€
Programa y descripción de las actividades	El horario será de 16:00-20:00 en el cual se realizará un simulacro de competición por categorías.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos mas la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

ACTIVIDAD Nº	3-4-5-6
---------------------	----------------

DENOMINACIÓN	Copa de España de Escalada Dificultad (3 pruebas) + Campeonato de España de dificultad
Justificación.	Pruebas de carácter oficial para los miembros de la selección extremeña de escalada
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Conseguir que el 60% del equipo logre pasar a las rondas finales, posicionando a todos los deportistas entre los 8 mejores de sus categorías a nivel nacional y que el resto de deportistas se posicionen dentro del 50% de todos los deportistas presentados en su categoría.
Contenidos básicos.	Competir en una prueba de carácter oficial
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Paula Traverso Lebrón Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	2590€ (Por cada prueba)
Programa y descripción de las actividades	El horario de competición vendrá definido por la organización de competición. Dicho horario se establece en sábado y domingo en horario de mañana y tarde.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

	Horarios: Sábado – 8 de octubre / Semifinales Juveniles y Absolutas 7:00 Entrega de dorsales SUB-14 y SUB-16 + Apertura zona calentamiento 8:00 Reunión Técnica en la zona de calentamiento 8:30 Flash vías SUB-14 y SUB-16 9:00 Inicio Semifinales 14:00 Entrega de dorsales SUB-18, SUB-20 y ABSOLUTA + Abertura zona calentamiento 15:00 Reunión técnica 15:30 Flash vías SUB-18, SUB-20 y ABSOLUTA 16:00 Inicio Semifinales Domingo – 9 de octubre / Finales Juveniles y Absolutas 7:00 Apertura zona de aislamiento 8:00 Cierre zona de aislamiento 8:30 Inicio finales 14:00 Entrega de premios
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	de Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

ACTIVIDAD Nº	7-8-9-10
---------------------	-----------------

DENOMINACIÓN	Copa de España de Escalada en Boulder (3 pruebas) + Campeonato de España de escalada en boulder
Justificación.	Pruebas de carácter oficial para los miembros de la selección extremeña de escalada
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Conseguir que el 60% del equipo logre pasar a las rondas finales, posicionando a todos los deportistas entre los 8 mejores de sus categorías a nivel nacional y que el resto de deportistas se posicionen dentro del 50% de todos los deportistas presentados en su categoría.
Contenidos básicos.	Competir en una prueba de carácter oficial
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	2590€ (Por cada prueba)
Programa y descripción de las actividades	El horario de competición vendrá definido por la organización de competición. Dicho horario se establece en sábado y domingo en horario de mañana y tarde.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026
Área de Escalada

	Sábado día 5 noviembre Semifinales bloque 7:00h Entrega de dorsales y apertura zona calentamiento 7:45h Reunión técnica 8:00h Arranca la prueba con los sub 14 masculino y femenino 10:15h Sub 16 masculino y femenino 12:15h Sub 18 masculino y femenino Finales bloque 14:00h Apertura zona aislamiento sub 14 15:30h Inicio finales sub 14 16:00h Apertura zona aislamiento sub 16 17:30h Inicio finales sub 16 18:00h Apertura zona aislamiento sub 18 19:30h Inicio Finales sub 18 21:45h Entrega de premios Domingo día 6 noviembre Semifinales y finales de la 3ª prueba Copa de España velocidad 7:00 h Prácticas 8:30 h Clasificatorias 10:00 Cuartos de final 11:30 Finales Semifinales bloque absoluta 11:30h Apertura zona aislamiento absoluta 12:15h Reunión técnica 12:30h Inicio semifinales absoluta Semifinales y finales del campeonato de España de velocidad 14:30h Clasificatorias 16:00h Cuartos de final 17:30h Finales 18:30h Entrega premios velocidad Finales bloque absoluta 17:30h Apertura zona aislamiento absoluta 19:00h Inicio finales 21:15h Entrega de premios bloque absoluta
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

ACTIVIDAD Nº	11-12
---------------------	--------------

DENOMINACIÓN	Actividades de preparación pre-competitivas
Justificación.	Realización de simulacros de competición específicos previos a los circuitos nacionales para ver estado de forma deportiva y ultimar detalles previos a la competición.
Objetivos (cuantificables y evaluables).	● Evaluar el estado de forma de los deportistas previo al circuito nacional ● Trabajar aspectos físicos, técnicos y tácticos en competición ● Ultimar detalles y estrategias competitivas.
Contenidos básicos.	● Realización de bloques de competición simulando a las competiciones nacionales ● Trabajo sobre carencias de tipologías de bloques encontrados en las diferentes pruebas nacionales
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Asistirán todos los miembros de tecnificación y selección extremeña
Técnica/o deportiva/o responsable <i>(indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)</i>	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Paula Traverso Lebrón Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	0€
Programa y descripción de las actividades	El horario será de mañana para las clasificatorias y por la tarde rondas finales en el cual se realizará un simulacro de competición por categorías.
Indicadores de Evaluación.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

Otros datos de interés.	
-------------------------	--

6. PLANIFICACIÓN, ENTRENAMIENTOS Y CONCENTRACIONES DE PREPARACIÓN

Uno de los aspectos más determinante en la mejora del nivel en la escalada es la correcta planificación de los entrenamientos, siendo lo más individualizado posible y teniendo en cuenta a los deportistas, sus intereses de mejora y sus motivaciones, intentando conseguir un ambiente de crecimiento continuo.

Los datos de los entrenamientos serán elaborados durante la temporada y adaptado a los deportistas.

Los deportistas tendrán que justificar su planificación de entrenamiento con un informe de trayectoria y una planificación anual presentada por su entrenador al grupo de técnico donde tiene que aparecer:

- Nombre del deportista y entrenador
- Objetivos individuales de la temporada
- Días a la semana que realiza entrenamientos
- Gestión aproximada de la temporada (organizada de forma aproximada en meses)

Esta información tiene que mostrar que los deportistas están siguiendo una planificación coherente y organizada, gestionada por un profesional con conocimientos en este ámbito y buscando un proyecto de mejora continuada.

7. PRESUPUESTO PARA 2026 DESGLOSE DE CANTIDADES JUSTIFICADAS

En referencia a los gastos de temporadas anteriores y a la cantidad de actividades propuesta para la presente temporada ajustamos las cantidades especificadas en las actividades.

GASTOS DE TÉCNICOS – Todos los gastos de personal técnico están incluido en la nómina de los mismos compartida con las actividades de:

- Gestión y desarrollo de las actividades del equipo de Tecnificación – Selección
- Gestión y desarrollo de las Escuela de Escalada Fexme en la ciudad de Cáceres
- Entrenamientos, tecnificación y gestión de los deportistas de la residencia de alto rendimiento Cáceres.

HORAS ANUALES DE TRABAJO:

Número de técnicos: **Dos técnicos**

Estimación de carga horaria laboral por jornada de competición: 12h (2-3 días)

- 36 horas laborales por competición, por 8 eventos anuales; **288 horas anuales**
- Gestión y organización pre y post competición; 3 horas evento con 8 eventos nacionales ; **24 horas anuales**
- Concentraciones y actividades; para cubrir las necesidades previstas de las 8 concentraciones propuestas se estima un tiempo de 6 horas de preparación, más 4 horas de entrenamientos grupal, lo que hace un total de 10 horas por actividad; **80 horas anuales**
- Campeonato de Extremadura, captación y selección de nuevos deportistas (Boulder y dificultad). Se asistirá a ambos Campeonato (8 horas); **16 horas anuales**
- **Horas anuales del proyecto: 418 horas**

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Concentraciones y Pruebas:

Nota aclaratoria:

Los presupuesto de cada competición de carácter nacional, es la media obtenida por los gastos generales reales del año 2024 y 2025, de los cuales se ha sacado una media de desplazamiento, alojamiento e inscripción. Por lo que el gasto de cada prueba fluctúa arriba o abajo en función de la sede en la que se desarrolle la competición.

En cuanto al **desplazamiento** en el 2025 se procedió al alquiler de furgonetas para el desplazamiento, asumiendo una parte de alquiler + gasolina la FEXME y un copago por parte de los deportistas, este año el procedimiento será el mismo en cuanto a desplazamiento se refiere.

- **Campeonato de Extremadura 2026**

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de Extremadura 2026 y prueba selectiva tecnificación			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	30
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	140	0,26	36 €
	298	0,26	77 €
Inscripciones			
Alojamiento			
Manutención			
Técnico			
TOTAL			114 €

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

COPA DE ESPAÑA DE BOULDER – ABSOLUTA Y JUVENIL 2026

Ficha informativa de gastos de la actividad. 1ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 2ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	

PROYECTO ANUAL FEXME 2026
Área de Escalada

	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 3ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta Gasolina		
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de España Boulder			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta Gasolina		
	263		263 €

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

COPA ESPAÑA ESCALADA DEPORTIVA – JUVENIL Y ABSOLUTA 2026

Ficha informativa de gastos de la actividad. 1ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta Gasolina		
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 2ª **Copa del España** dificultad

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 3ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

TOTAL			2.590 €
-------	--	--	---------

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de España Dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Alquiler furgoneta	Gasolina	
	263		263 €
	263		263 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	73	1.314 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.590 €

RESUMEN ACTIVIDADES 2026					
TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN					
Nº	FECHA	LUGAR	GRUPOS	CONTENIDO	CUANTÍA
1	Febrero	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Prueba Selectiva del Equipo + Campeonato de Extremadura 2025 (Bulder)	114€
2	Marzo	1ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
3	Abril	2ª prueba Copa de España de	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

PROYECTO ANUAL FEXME 2026
Área de Escalada

		Boulder y Velocidad			
4	Mayo	3ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
5	Junio	Campeonato de España Boulder 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
6	Septiembre	1ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
7	Octubre	2ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
8	Octubre	3ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.590 €
9	Noviembre	Campeonato de España Dificultad 2025	SELECCIÓN	Participación	2.590 €

20.834 € TOTAL

ANEXOS

ÍNDICE:

RELACIONADOS CON CREACIÓN DEL EQUIPO:

- ANEXO 1: PROYECTO DE LA RESIDENCIA ESTABLE DE DEPORTISTAS 2025/26
- ANEXO 2: DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO CON EL EQUIPO.
- ANEXO 3: ANEXO FICHA DE LA ACTIVIDAD
- ANEXO 4: MODELO DE CONVOCATORIA PARA COMPETICIONES NACIONALES.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

ANEXO 1:

ANEXO 2: SOLICITUD DE ACEPTACIÓN Y FORMALIZACIÓN PARA FORMAR PARTE DEL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ESCALADA DE COMPETICIÓN FEXME 2026:

Yo _____ con DNI _____, como deportista de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada, acepto y formalizo mi plaza en el equipo de Tecnificación de escalada de competición durante la temporada 2026, participando una forma activa en las actividades y representando a la Federación Extremeña en las pruebas que sea convocado.

También doy permiso para publicar fotos donde salga la imagen del presentado durante las actividades FEXME con motivos deportivos.

Para que conste que he leído los criterios de permanencia en el equipo, y aceptando las condiciones y beneficios que la FEXME ofrece, firmo el documento.

1. He leído los criterios de permanencia y los acepto

☐

En _____, a _____ de _____ del 2026

FIRMADO:

ANEXO 3:

EJEMPLO DE CONVOCATORIA

**CONVOCATORIA 2º COPA DE ESPAÑA DE DIFICULTAD
2026:**

Después de la realización de la 1º Copa de España de DIFICULTAD 2025 y con vista los criterios citados para acudir a la 2º Copa de España de DIFICULTAD 2024 en Vilanova, exponemos los deportistas convocados.

Criterios de convocatoria:

- *Estar posicionado en el ranking nacional en una posición mejor que el 60% de los participantes de la categoría en la que se participa. Ejemplo: Sub18Mas (30 participantes) la posición 18 sería el punto de corte para la convocatoria. Esta información fue elaborada, deliberada y entregada a los padres/madres antes del desarrollo del evento (reunión presencial).*
- *Un máximo de 2 deportistas por categoría y género (criterio que se especifica en el proyecto del grupo 2024). A excepción de categorías donde todos los deportistas tengan un resultado muy significativo, donde podrán ir 3 deportistas por categoría.*
- *Un criterio de los técnicos que se aplicará en situaciones excepcionales.*

Convocatoria 2º Copa de España 2022 – 16, 17 y 18 Septiembre 2024:

Sub 14 femenina (26 participantes) – posición mínima 16º

- **Lucía López (9º)**
- **Vera García (15º)**
- **Amanda Becerra (21ª)**

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

- **Alba Gutiérrez (26º)**

Sub 14 masculina (22 participantes) – posición mínima 13º

- **Carlos Ferreira (5º)**
- **Iker García (6º)**
- **Gonzalo Escudero (7º)**
- **Ametz Reyes**

Sub16 femenina (22 participantes) – posición mínima 13º

- **María Santos (16º)**
- **Maite Vila (18ª)**

Sub16 Masculino (34 participantes) – posición mínima 20º

- **Yago Real (3º)**
- **Lucas Pérez (7º)**
- **Aarón Cisneros (13º)**
- **Luis Gaviro (30º)**

Sub 18 femenino: (11 participantes) – posición mínima 7º

- **Andrea Rodríguez (4ª)**
- **Vera Briongos (7ª)**

Sub18 Masculino: (20 participantes) – posición mínima 13º

- **Jorge Veiga (6º)**
- **Juan Carlos González (13º)**

Sub20 masculina: (12 participantes) – posición mínima 7º

- **Javier Paredes**

Absoluta Femenina: (16 participantes) – posición mínima 11º

- **Antía Freitas (5ª)**
- **María Paredes (8ª)**

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

Absoluta masculina: (12 participantes) – posición mínima 7º

- **Javier Cano (3º)**
- David López (12º)

Los deportistas convocados se encuentran en **letra negrita**.

Los deportistas que no están incluidos en la convocatoria y quieran ir a la prueba, podrán hacerlo pero la organización de los desplazamientos y el alojamiento estarán realizados a nivel personal.

Los gastos de inscripción correrán a cargo de la federación siempre que el/la deportista lo transmita en el momento de la consulta. Si la inscripción se realiza y después el/la deportista no va a la prueba, tendrá que abonar dicho costo a la federación.

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada

ANEXO

FICHA DE PROTOCOLO DE ACTIVIDAD

FICHA INFORMATIVA DE ACTIVIDAD: TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN EXTREMEÑA		
 FEXME FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA		
TIPO DE ACTIVIDAD:	DENOMINACIÓN:	TÉCNICO RESPONSABLE
CONCENTRACIÓN	CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO: ESCALADA MADRID (SPUTNIK)	JAVIER CANO BLÁZQUEZ ANDRÉS RAMOS SOSA
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		
CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO: TECNIFICACIÓN		
Día 19 MARZO 2022 - OBJETIVO: Preparación de competiciones nacionales. Generar un ranking por categorías para la participación en pruebas nacionales. Simulación de competición en Boulder y escalada Deportiva. Entrenamiento específico de competición. Convivencia grupal. - CONTENIDOS: Simulación competición de boulder y dificultad. Boulder (ronda de 10-20 bloques, 1h). Dificultad (ronda de 4-6 vías en formato competición, 3 h). - HORARIOS: 10:00 a 14:00 – 16:00 a 19:00 (Sábado)		
DEPORTISTAS ASISTENTES	FECHA Y DURACIÓN:	NIVEL DE DIFICULTAD DE LA SALIDA
26 deportistas	Sábado (19 Marzo) - 10:00 a 19:00	Bajo.
LUGAR DE DESARROLLO:	INSTALACIONES A UTILIZAR	PUNTO DE ENCUENTRO Y HORA
Madrid (Las Rozas)	Sociedad Deportiva Centro (Las Rozas)	09:45 – Puerta de la instalación
MATERIAL DEPORTIVO NECESARIO INDIVIDUAL		MATERIAL COLECTIVO POR CORDADAS
- Arnés, plan de goma, casco, magnesio, equipación individual. - Muescaño, magnesio líquido.		Gr-gri y cuerda (por pareja)
CONOCIMIENTOS QUE DEBEIS TENER		CONSIGNAS DE SEGURIDAD
Asignar de forma correcta.		Verificar que cumple los protocolos de seguridad de la instalación, así como los correspondientes derivador de la pendiente.
TECNICOS RESPONSABLES: Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa		

EN CASO DE SER MENOR DE EDAD, DEBES TRAER ESTE DOCUMENTO FIRMADO POR EL PADRE, MADRE O TUTOR DEL DEPORTISTA:

EN DE 2021. FIRMADO:

(Se recomienda, además de esta conformidad, que el participante lleve consigo una copia de la licencia que se obtiene al inscribirse en el Campeonato de España 2021 en "Escalada Deportiva" para la validación de los puntos).

PROYECTO ANUAL FEXME 2026

Área de Escalada



ANEXO 4: RESULTADOS DE COMPETICIONES NACIONALES 2025 Y PONDERACIONES (Tabla excell)

Fecha	Competición	Modalidad	Ciudad	Resultados	Javier Cano	Alberto Gines	Alejandro Crespo	Hugo Cosano	Javier Paredes	David López	Jorge Veiga	María Paredes	Paula Traverso	Ivan Gonzalez	Aaron Cisneros	Luis Gavrio	Lucas Pérez	Yago Real	Maria Santos	Maite Villa	Meia Ledn	Iker García	Gonzalo Escudero	Carlos Ferreira	Marina Sanchez	Paula Hernandez	Amanda Becerra	Lucia Lopez	Alba Gutierrez	Vera García	Carlos Gonzalez	Miguel García	Nicolas Gutierrez	Julia Chavez	Paula Pose	Ana Veliga	
			CATEGORIA		ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	U19	U19	U19	U19	U19	U19	U19	U19	U17	U17	U17	U17	U17	U17	U17	U17		U15	U15	U15	U15	U15	U15	
			AÑO NACIMIENTO		1990	2002	1998	2004	2004	2005	2006	2002	2002	2007	2007	2008	2008	2008	2007	2008	2008	2009	2010	2010	2009	2009	2009	2009	2010	2010		2011	2011	2012	2012	2012	2011
06-07/09/25	Copa de España + Campeonato España	Bloque	MADRID	Resultado			13	18		22	11	6	5		15	15	6	3	19	10	8	10	7	5	19	3	23	23		8	36	40	36	16	29	21	
				Nº Participantes			31	31		31	31	16	16		38	38	38	38	28	28	28	59	59	59	44	44	44	44		44	60	60	60	51	51	51	
				Ponderación			0,42	0,58		0,71	0,35	0,38	0,31		0,39	0,39	0,16	0,08	0,68	0,36	0,29	0,17	0,12	0,08	0,43	0,07	0,52	0,52		0,18	0,60	0,67	0,60	0,31	0,57	0,41	
20-21/09/25	Copa de España	Bloque	MIJAS	Resultado			6	15		18	5	2		11	3	1	15	15	13	6	10	5	22	15	4	16		25	3	42	41	29	13		22		
				Nº Participantes			26	26		26	18	18		23	23	23	23	16	16	16	45	45	45	37	37	37		37	37	44	44	44	38		38		
				Ponderación			0,23	0,58			0,69	0,28	0,11		0,48	0,13	0,04	0,65	0,94	0,81	0,38	0,22	0,11	0,49	0,41	0,11	0,43		0,68	0,08	0,95	0,93	0,66	0,34		0,58	
25-26/10/25	Copa de España	Bloque	POTES	Resultado			9			16	4	5		14	7	6	1		5	10	10	23	15	3	4	11		22	13	41		42	21		4		
				Nº Participantes			25			25	14	14		25	25	25	25		22	22	35	35	35	29	29	29	29		29	29	47		47	44		44	
				Ponderación			0,36			0,64	0,29	0,36		0,56	0,28	0,24	0,04		0,23	0,45	0,29	0,66	0,43	0,10	0,14	0,38		0,76	0,45	0,87		0,89	0,48		0,09		
General	Copa de España	Bloque		Resultado			8	18		37	13	5	4		11	7	1	2	20	8	6	10	8	11	11	4	16	44	30	5	45	50	40	15	41	11	
				Nº Participantes			49	49		49	49	22	22		45	45	45	45	33	33	33	71	71	71	52	52	52	52	52	52	73	73	73	59	59	59	
				Ponderación			0,16	0,37		0,76	0,27	0,23	0,18		0,24	0,16	0,02	0,04	0,61	0,24	0,18	0,14	0,11	0,15	0,21	0,08	0,31	0,85	0,58	0,10	0,62	0,68	0,55	0,25	0,69	0,19	
31/05/25 - 01/06/25	Copa de España + Campeonato de España	Dificultad	San Martí de Tous	Resultado	6	1			7	16			5	10		13	3	11	18	11	19	15	12	10		9	11	7	20		34	21	27	14	30	16	
				Nº Participantes	16	16			16	16			7	25		25	25	25	20	20	20	37	37	37		31	31	31	31		40	40	39	39	39	39	
				Ponderación	0,38	0,06			0,44	1,00			0,71	0,40		0,52	0,12	0,44	0,90	0,55	0,95	0,41	0,32	0,27		0,29	0,35	0,23	0,65		0,85	0,53	0,69	0,36	0,77	0,41	
4-5/10/24	Copa de España	Dificultad	Getafe	Resultado	4				6	13	12	5	15	15		7	9	5	10	7		4	15	7		7	8	10	21			33	38	13		14	
				Nº Participantes	15				15	15	15	10	19	19		19	19	19	16	16		33	33	33		26	26	26	26			38	39	39		39	
				Ponderación	0,27				0,40	0,87	0,80	0,50	0,79		0,37	0,47	0,26	0,63	0,44		0,12	0,45	0,21		0,27	0,31	0,38	0,81				0,87	0,97	0,33		0,36	
18-19/10/24	Copa de España	Dificultad	Vilanova i la Geltru	Resultado	3				9	5	11	3	13	15		7	2	10	5		13	14	11		8	11	13	16			28		12		15		
				Nº Participantes	13				13	13	13	9	15	15		15	15	15	15	15		30	30	30		23	23	23	23		28		30		30		
				Ponderación	0,23				0,69	0,38	0,85	0,33	0,87		0,47	0,13	0,67		0,33		0,43	0,47	0,37		0,35	0,48	0,57	0,70			1,00		0,40		0,50		
General	Copa de España	Dificultad		Resultado	3				7	9	15	3	12	27		8	4	7	16	7	23	7	15	7		8	12	11	18		43	27	39	12	42	15	
				Nº Participantes	20				20	20	20	15	27	27		27	27	27	24	24	24	45	45	45		37	37	37	37		49	49	49	46	46	46	
				Ponderación	0,15				0,35	0,45	0,75	0,20	0,44		0,30	0,15	0,26	0,67	0,29	0,96	0,16	0,33	0,16		0,22	0,32	0,30	0,49		0,88	0,55	0,80	0,26	0,91	0,33		

Proyecto área deporte y mujer

INDICE

- **Introducción**
- **Objetivos**
- **Líneas de trabajo**
- **Recursos**
- **Temporalización (cronograma de actividades)**
- **Presupuestos**

INTRODUCCIÓN

El **Área de Deporte y Mujer** a través de sus programas constituye una estrategia para promover la integración de las mujeres en la práctica de las diferentes disciplinas deportivas que integran esta federación.

A través de las actividades que presentamos esta temporada, las participantes tienen la oportunidad de iniciarse en ellos o de empoderarse y fomentar la unión de las deportistas, adquiriendo los conocimientos básicos y las habilidades necesarias para continuar su práctica en etapas posteriores.

La necesidad de continuar con estos programas que desde hace años viene desarrollando la FEXME, se basa en la histórica subrepresentación de mujeres en este ámbito deportivo. En los años que llevamos trabajando se ha conseguido incrementar el número de mujeres deportistas en nuestra región pero si analizamos las edades de las mismas, hemos observado que tenemos una escasa representación de chicas jóvenes, por lo que este próximo año vamos a reservar una serie de plazas para esa franja de edad y vamos a intentar hacer una captación más exhaustiva para ellas.

Las actividades que se proponen para esta temporada, las podríamos considerar mas que cursos, como hasta ahora se han venido realizando y que desde hace tiempo venimos observando que en un aproximadamente 80% de los casos son las mismas mujeres en todas las actividades, vamos a ofertar una serie de “experiencias” formativas/lúdicas. Se busca crear un entorno inclusivo y de confianza, donde las deportistas puedan experimentar una progresiva adaptación, favoreciendo su participación y el fortalecimiento del vínculo entre la mujer y el deporte. El objetivo es, por tanto, seguir aumentando la visibilidad y la participación femenina en todas nuestras disciplinas, promoviendo el desarrollo de una comunidad deportiva diversa e inclusiva.

OBJETIVOS

1. **Promover la participación activa de mujeres en los deportes de montaña**, especialmente en edades jóvenes (entre los 16 y 25 años) fomentando la igualdad de oportunidades y reduciendo las brechas de género en este ámbito.
2. **Fortalecer la confianza, la autonomía y el empoderamiento femenino** a través de la práctica del montañismo y otras disciplinas afines, como el alpinismo, la escalada, el barranquismo o las carreras por montaña.
3. **Crear una comunidad de mujeres apasionadas por la naturaleza y la montaña**, basada en la cooperación, el respeto y el apoyo mutuo.
4. **Incentivar estilos de vida saludables y sostenibles**, vinculando el deporte al bienestar físico, mental y ambiental.
5. **Visibilizar el papel de las mujeres en los deportes de montaña**, promoviendo referentes femeninos y fomentando una cultura deportiva inclusiva.
6. **Ofrecer espacios seguros y formativos** donde las participantes puedan desarrollar habilidades técnicas, físicas y emocionales necesarias para desenvolverse en entornos de montaña.

LINEAS DE TRABAJO:

- Carreras por montaña
- Escalada
- Montañismo/alpinismo
- Barranquismo

RECURSOS:

- Recursos materiales: los propios de cada actividad
- Recursos humanos: Técnicos deportivos en las diferentes disciplinas

TEMPORALIZACION: Especificado en la ficha de cada actividad

PRESUPUESTO TOTAL (desglose en la descripción de cada actividad):

1. PONENCIA Y ENTRENAMIENTO GUIADO EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE CÁCERES	120 €
2. CORRE Y ESCALA CON NOSOTRAS	1.440 €
3. MONTAÑA ESTIVAL, BAJO UN MANTO DE ESTRELLAS	820 €
4. MONTAÑA INVERNAL. SOBRE UN MANTO DE NIEVE.....--...	820 €
5. BARRANQUISMO	620 €
Total	3.820 €

1. PONENCIA Y ENTRENAMIENTO GUIADO EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE CÁCERES

Descripción: actividad de fomento dirigida a la población universitaria femenina organizada en colaboración con el profesorado de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres

Contenidos:

- Las carreras por montaña, definición, tipos, características
- La normativa y el material necesario para su práctica y la participación en carreras
- Las fortalezas de la mujer en las CxM
- Difusión del programa “Corre con Nosotras” de la FEXME
- Pequeña practica de carrera en terreno de montaña

Lugar: Facultad Ciencias del Deporte en Cáceres

Fecha: Por concretar, pero previo a la actividad “Corre con nosotras”

Presupuesto: 120 € técnico + kilometraje

2. CORRE Y ESCALA CON NOSOTRAS

La actividad “Corre y Escala con Nosotras” consiste en un evento formativo/lúdico dirigido por un lado a la iniciación en las Carreras por Montaña y a la Escalada en roca para mujeres y por otro lado, mujeres que ya tienen experiencia en alguna de estas disciplinas pero quieren pasar un fin de semana compartiendo experiencias con otras compañeras y adquirir aspectos formativos más específicos de la mano de técnicos de cada deporte.

Las participantes se inscribirán en una de las dos disciplinas deportivas, pero se ofrecerá la oportunidad durante los dos días que durará la actividad de participar en el otro programa.

Destinatarios:

- Mujeres interesadas en conocer estas modalidades.
- Mujeres escaladores y/o corredoras que quieran formarse en aspectos más específicos, compartir sus experiencias.

Objetivos:

- Promover la integración de las mujeres en el ámbito de la escalada deportiva a través de un programa formativo que garantice una aproximación segura y progresiva al deporte, priorizando la seguridad y el aprendizaje técnico.
- Fortalecer la práctica de la escalada deportiva en mujeres, consolidando una comunidad activa y motivada mediante programas específicos y el fomento de la participación.
- Fomentar el interés por la escalada deportiva en la franja de edad de la adolescencia y la juventud temprana, estimulando la adquisición de habilidades técnicas y el compromiso a largo plazo con el deporte.
- Favorecer la adquisición de contenidos relacionados con la práctica de estas modalidades, que resulten de interés para las participantes
- Tratar contenidos más específicos que resulten prácticos para integrarlos en su práctica deportiva (aspectos técnicos, preparación física, nutrición)

Contenidos taller de Carreras por Montaña:

- Iniciación a las carreras por montaña. Fundamentos técnicos y reglamento
- Calendario de participación FEXME
- Fortalezas de la mujer en las carreras por montaña
- Entrenamiento de aspectos técnicos

Contenidos taller de escalada:

- Adquirir los conocimientos técnicos necesarios sobre el equipo básico de escalada deportiva, comprendiendo su funcionamiento, mantenimiento y protocolos de seguridad para su correcta utilización en situaciones de escalada en roca.

- Desarrollar las habilidades técnicas fundamentales de escalada en polea, incluyendo técnicas de ascenso y descenso (aseguramiento, técnicas de cuerda, nudos, y progresión en rutas), con un enfoque práctico y adaptado al nivel de habilidad de cada participante.
- Iniciarse en la escalada de primero, comprendiendo las técnicas específicas de seguridad: protección y aseguramiento en vías de escalada deportiva, aplicando estrategias de progresión autónoma y desarrollando la capacidad para gestionar riesgos y tomar decisiones en la vía.
-

Talleres alternativos a los propios de cada disciplina: Ejemplos de talleres que se podrían impartir: entrenamiento de fuerza en las carreras de montaña y la escalada, fortalecimiento de suelo pélvico, alimentación de la mujer deportista, etc.

Nº de plazas:

- Carreras por Montaña, 20 participantes
- Escalada, 14 participantes

Lugar: Sierra Fría y escuela de escalada de Puerto Roque en Valencia de Alcántara

Fecha: un sábado y domingo durante entre los meses de octubre y noviembre

Forma de participación:

Se podrá acceder a las actividades a través de un formulario, que se facilitará junto con la publicidad del evento. La convocatoria saldrá con dos meses de antelación.

Para el compromiso de asistencia se realizará un pago de 20€/persona para federadas y 25 € para no federadas, que se realizará junto con la preinscripción, para reservar la plaza. Si por problemas meteorológicos se suspendiera la actividad, se ubicaría en otra fecha con la mayor brevedad posible.

Presupuesto:

4 técnicos 120€/técnico x 2 días	960 €
1 técnico preparación actividad de carrera por montaña	120 €
1 técnico preparación actividad de escalada	120 €
Media pensión de 4 técnicos a 40€/	160 €
Desplazamiento (aproximadamente ya que se desconoce la procedencia de los técnicos)	80 €

Total 1.440 €

Copago de las participantes: Entre 680 € y 850 €, dependiendo de si las participantes están o no federadas

3. En la montaña BAJO UN MANTO DE ESTRELLAS

Durante un fin de semana realizaremos una travesía de montaña aplicando conceptos básicos, incluyendo una pernoctación en vivac.

Destinatarios:

- Mujeres interesadas en iniciarse en el montañismo/alpinismo estival.
- Actividad dirigida a chicas entre 16 y 25 años, *pudiéndose incluir otras edades si hubiese plazas libres.*

Objetivos Generales:

- Promover la integración de las mujeres jóvenes en el ámbito del montañismo/alpinismo estival, a través de una actividad formativa que garantice una aproximación segura y progresiva a esta modalidad deportiva, priorizando la seguridad y el aprendizaje técnico escalonado.

Contenidos:

- Como vestirse y equiparse, para realizar travesías por montaña estival.
- Que llevarnos y como llevarlo. Material de vivac, comida y útiles para cocinar, equipo de seguridad, botiquín, etc.
- Planificación y elección de itinerarios.
- Técnicas de progresión por terrenos variados; pendientes de hierba, pedreras, zonas de bloques.
- Instalación de un vivac, que debo tener en cuenta: lugar, protección, tipos de vivac
- Realización de una travesía/ascensión con distintos tipos de terreno, para realizar prácticas de todas las técnicas mostradas y ensayadas.

Nº de plazas: Máximo 16

Lugar: Sierra de Béjar

Fecha: Verano 2026

Forma de participación:

Se podrá acceder a las actividades a través de un formulario, que se facilitará junto con la publicidad del evento. La convocatoria saldrá con dos meses de antelación.

Para el compromiso de asistencia se realizará un pago de 20€/persona para federadas y 25 € para no federadas, que se realizará junto con la preinscripción, para reservar la plaza. Si por problemas meteorológicos se suspendiera la actividad, se ubicaría en otra fecha con la mayor brevedad posible.

Presupuesto:

2 técnicos 130€/técnico x 2 días	520 €
1 técnico preparación actividad	120 €
Media pensión de 2 técnicos a 40€/	80 €
Desplazamiento (aproximadamente ya que se desconoce la procedencia de los técnicos)	
100 €	
Total	820 €

Copago de las participantes: Entre 320 € y 400 €, dependiendo de si las participantes están o no federadas

4. En la montaña Sobre UN MANTO DE Nieve

Durante un fin de semana realizaremos una actividad dividida en dos jornadas, con una travesía de montaña, aplicando conceptos básicos de progresión y seguridad.

Destinatarios:

- Mujeres interesadas en iniciarse en el montañismo/ alpinismo invernal.
- Actividad dirigida a chicas entre 16 y 25 años, pudiéndose incluir otras edades si hubiese plazas libres.

Objetivos Generales:

- Promover la integración de las mujeres jóvenes en el ámbito del montañismo/alpinismo invernal, a través de una actividad formativa que garantice una aproximación segura y progresiva a esta modalidad deportiva, priorizando la seguridad y el aprendizaje técnico escalonado.

Contenidos:

- Como vestirse y equiparse, para realizar travesías por montaña invernal.
- Que llevarnos y como llevarlo. Material técnico de progresión, equipo de seguridad, botiquín, etc.
- Planificación y elección de itinerarios.
- Técnicas de progresión con y sin (crampones/ piolet/ bastones) por terrenos nevados variados; pendientes de nieve de distinta inclinación, zonas de bloques nevados.
- Técnicas de autodetención con y sin piolet o bastones.
- Instalación de un vivac de emergencia, que debo tener en cuenta: lugar, materiales de protección.
- Realización de una travesía/ascensión con distintos tipos de terreno, para realizar prácticas aplicadas, de todas las técnicas mostradas y ensayadas.

Nº de plazas: Máximo 12

Lugar: Sierra de Béjar. _Se pernoctará en albergue

Fecha: Febrero o marzo 2026 (dependerá de las condiciones climáticas de la temporada)

Presupuesto:

2 técnicos 130€/técnico x 2 días	520 €
1 técnico preparación actividad	120 €
Media pensión de 2 técnicos a 40€/	80 €
Desplazamiento (aproximadamente ya que se desconoce la procedencia de los técnicos) 100 €	
Total	820 €

El alojamiento y dieta de las participantes corre a cargo de cada una

Copago de las participantes: Entre 240 € y 300 €, dependiendo de si las participantes están o no federadas

5. BARRANQUISMO EN EXTREMADURA

Actividad de barranquismo, orientada a dar a conocer esta modalidad deportiva aún con pocas practicantes femeninas en nuestra región

Destinatarios:

- Mujeres interesadas en iniciarse en el barranquismo.
- Actividad dirigida a chicas entre 16 y 25 años, *pudiéndose incluir otras edades si hubiese plazas libres.*

Objetivos Generales:

- Dar a conocer y promover la integración de las mujeres jóvenes en el ámbito del barranquismo, a través de una actividad formativa que garantice una aproximación segura y progresiva a esta modalidad deportiva, priorizando la seguridad y el aprendizaje técnico escalonado.

Contenidos:

- Definición y características del barranquismo.
- Tipos de barrancos (acuáticos, secos, mixtos, con rápeles, etc.).
- Equipamiento básico individual y colectivo.
- Normas de comportamiento y respeto ambiental.
- Principios básicos de seguridad y ética deportiva

N.º de plazas: Máximo 8

Lugar: Valle del Jerte

Fecha: Verano 2026

Forma de participación:

Se podrá acceder a las actividades a través de un formulario, que se facilitará junto con la publicidad del evento. La convocatoria saldrá con dos meses de antelación.

Para el compromiso de asistencia se realizará un pago de 20€/persona para federadas y 25 € para no federadas, que se realizará junto con la preinscripción, para reservar la plaza. Si por problemas meteorológicos se suspendiera la actividad, se ubicaría en otra fecha con la mayor brevedad posible.

Presupuesto:

2 técnicos 120€/técnico x 1 días	240 €
1 técnico preparación actividad	120 €
Alquiler de neoprenos para las participantes 20€/unidad	160 €
Desplazamiento (aproximadamente ya que se desconoce la procedencia de los técnicos)	100 €
Total	620 €

Copago de las participantes: Entre 160 € y 200 €, dependiendo de si las participantes están o no federadas

TÍTULO
Proyecto Área
Carreras por Montaña

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
OBJETIVOS	3
LÍNEAS DE TRABAJO	5
RECURSOS	26
RECURSOS MATERIALES.....	26
RECURSOS HUMANOS	27
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	29
PRESUPUESTO	29
ANEXOS.....	58

INTRODUCCIÓN

PRESENTACIÓN y RESULTADOS

*El Área de Carreras por Montaña cierra el año 2025, a falta de alguna prueba por celebrarse todavía, con un resumen que alberga aspectos positivos y aspectos a mejorar. Por un lado, **los aspectos positivos** es que se han desarrollado casi todas las pruebas del circuito inicialmente programadas excepto la prevista en Llerena. Esta prueba fue anulada por los organizadores por causas de coincidencia con actividades cinegéticas en el recorrido y por falta de acuerdo para encontrar otra fecha. También se considera positivo el hecho de que se han consolidado las pruebas que estaban en el calendario, algunas de ellas incrementando la participación del año precedente, lo cual es un indicativo del trabajo de los organizadores de pruebas FEXME. Sin embargo, también hay aspectos que **no han sido tan positivos** y, por tanto, se han de trabajar para que la próxima temporada puedan mejorar. Por ello, se requiere de una actuación en el área que ayude a que el calendario y actividades del año 2026 se desarrolle lo mejor posible desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.*

Por todo ello, se presenta un nuevo un proyecto de área, que se caracteriza por mantener la línea de trabajo marcada en el área los años predecesores, pero que también incluye novedades, tanto en el funcionamiento interno del área como en la incorporación de nuevas personas que aporten ideas novedosas y sobre todo que también mantengan la línea de trabajo que hasta ahora se ha seguido y que sobre todo han estado funcionando.

La coordinación del área correrá a cargo del CD Entresierras y también habrá nuevas incorporaciones en la gestión de diversos grupos del área (Detección de Talentos), dado que las personas que ocupaban estas responsabilidades cesan su actividad en el área.

DATOS DE INTERÉS

Durante la temporada 2025 el calendario deportivo de CxM estaba integrado por 19 pruebas de CxM de diferentes modalidades (CxM en línea, Km Vertical, Carreras Nocturnas y Larga Distancia).

En el total de las pruebas (a falta de conclusión de las últimas que tiene lugar el 30 de noviembre), el número de participantes de estas pruebas es de 3305 corredores únicos. En el año 2024 el número de participantes fue de 3397 (2,8% más que en 2025) con una prueba más (total 19), si bien aún falta por celebrarse una de ellas. En términos de participación media por carrera, en el año 2025 la participación media por carrera estuvo en los 194,41 participantes, claramente superior al año 2024 (182,38), un incremento del 6,33%. Todo ello como consecuencia de que en 13 de las 18 carreras el número de participantes se incrementó con respecto a la edición anterior. Además, destaca que hubo 4 carreras que completaron el total de sus inscripciones antes del cierre de plazo (Subida al Convento de la Lapa, Garganta de los Infiernos, Crono Asperillas y Trail Valcorchero).

Desde el punto de vista económico, el área genera ingresos a la FEXME en función de los servicios que desarrolla.

El importe económico recibido por la FEXME en concepto de Canon Federativo fue de 3057,58 €, lo cual también supone un incremento de 134,95€ (4,5%) con respecto a 2024. Y todo ello, a falta de celebración de una prueba del calendario.

Por otro lado, ha recibido también el importe por patrocinio o subvención de Diputación de Badajoz de 5000€, los cuáles la FEXME ingresa un total de 1250€, ya que el resto es para poder ayudar a las pruebas del Circuito Diputación de Badajoz.

Desde la perspectiva más competitiva y de eventos deportivos, el calendario deportivo de CxM en Extremadura ha estado formado por 4 pruebas de COPA EXTREMADURA, 3 pruebas de DIPUTACIÓN DE BADAJOZ, 12 pruebas del circuito DIPUTACIÓN DE CÁCERES, 1 campeonato de Extremadura CxM, 1 Campeonato de Extremadura Km Vertical, 1 Campeonato de Extremadura Larga Distancia, 1 Campeonato de CxM categorías inferiores.

Desde la perspectiva de cómo el área contribuye al crecimiento de la FEXME, es de destacar que las carreras son un elemento de promoción de la actividad en la montaña, no solo reflejado por el incremento de participantes en las diferentes pruebas del calendario extremeño, sino que además favorece el asociacionismo en torno a esta actividad. Así, en los últimos años se ha visto incrementado el número de clubes creados en torno a la actividad de correr por la montaña. Esto no solo implica el incremento de los ingresos económicos por parte de la FEXME (licencias, inscripciones, etc), sino que además permite que la imagen de los clubes creados salga a otros lugares de España y del extranjero. Se pueden mencionar casos concretos de este último año como son el Club Deportivo Entresierras (Zafra) o el Club Deportivo Portilla Trail (Aldeanueva de la Vera).

Desde el punto de vista de las actividades desarrolladas por los diferentes grupos (Selección, Tecnificación y Detección de Talentos) se han llevado a cabo más del 95% de las actividades previstas en proyecto.

En selección, se ha asistido a los tres Campeonatos de España (Línea, Km Vertical y Ultra) tanto con el equipo masculino como el femenino. Asimismo, se ha asistido al Cto de España de Snowrunning, cosechando varios puestos de pódium en diferentes categorías en Skyrunning.

*En Tecnificación, se ha asistido a todas las pruebas de Copa de España, obteniendo resultados **muy destacados** en la clasificación final, con dos pódiums en categoría cadete femenina (2ª y 3ª), un título de campeón de Copa de España en categoría cadete masculino y un pódium en cadete masculino (3ª), así como victorias y varios pódiums en las diferentes carreras de la Copa.*

En Detección de Talentos, se han desarrollado todas las actividades previstas en el proyecto, contando con un grupo amplio de deportistas. Asimismo, se acudió al Cto de España Escolar, obteniendo importantes resultados también.

En el programa Deporte y Mujer, se han desarrollado con éxito todas las actividades, excepto el encuentro femenino en Badajoz. Destaca en este programa la celebración de la actividad Corre con Nosotras, celebrada en Cáceres, y con la participación de 100 mujeres en un evento deportivo-formativo referente en la comunidad extremeña. Ello unido a las acciones formativas y de colaboración con otras entidades (Ayuntamiento de Cáceres), hacen que la participación femenina en carreras por montaña siga creciendo, y además exista mayor número de chicas que se federan con la FEXME para llevar a cabo esta modalidad. Para el área de CxM FEXME supone una pérdida importante que en el año 2026 no vaya a contar con presupuesto propio en esta área, ya que hasta ahora se había trabajado intensamente y se habían conseguido hitos importantes. Entendemos que el modelo de la FEXME integra estas actividades en el área general de Deporte y Mujer, y desea que estas actividades sigan reportando importancia y tengan una presencia importante dentro del conjunto de la Federación.

OBJETIVOS

Los objetivos del área de carreras por montaña, los cuales se han alcanzado con buen grado de satisfacción en años anteriores y por tanto se continuará por la misma senda, se basan en un objetivo principal del área, que es promocionar la modalidad de carreras por montaña de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente, así como mejorar e incrementar la práctica de esta modalidad en nuestra región, especialmente en categorías inferiores y

buscando mejorar el porcentaje de participación de chicas en todas las actividades que desarrolla el área. Igualmente buscaremos desarrollar los siguientes objetivos específicos:

- Asesorar y promover nuevas pruebas y mejorar las existentes del calendario FEXME.*
- Proporcionar herramientas a los organizadores para la mejora de las pruebas deportivas.*
- Coordinar los circuitos propios de FEXME, los Campeonatos de Extremadura y el Circuito de Carreras por Montaña de la Dirección General de Deportes.*
- Mejorar la seguridad de las competiciones, las organizaciones y la prevención de accidentes con los planes de seguridad.*
- Contribuir a la mejora de la promoción de los bellos parajes naturales y el medio rural de Extremadura a través de las carreras por montaña.*
- Buscar patrocinadores para las competiciones y deportistas de la Selección Extremeña, así como de los grupos de Tecnificación y Detección de Talentos.*
- Potenciar el desarrollo integral de nuestros deportistas a través de los programas de detección de talentos y tecnificación.*
- Mejorar los resultados deportivos del grupo de tecnificación a través de su participación en pruebas de la Copa de España y otras pruebas del calendario nacional.*
- Trabajar el deporte base a través del proyecto de Detección de Talentos, para que se pueda generar una base de corredores y corredoras de futuro. Asimismo, preparar de forma específica el Campeonato de España Escolar de CxM y desarrollar las diferentes pruebas JUDEX con un carácter eminentemente educativo y deportivo, primando la participación, los valores del deporte y la sostenibilidad.*
- Acudir a pruebas de carácter nacional o internacional y Campeonatos de España con la Selección Extremeña.*
- Coordinar el equipo de delegados de carreras por montaña y su constante reciclado para estar preparados para todo tipo de circunstancias que se puedan dar en las competiciones.*
- Mantener una relación fluida con la Junta de Extremadura, Diputación de Cáceres y Diputación de Badajoz para potenciar las carreras por montaña.*
- Escuchar a los corredores a través de las encuestas de calidad para implementar mejoras en las pruebas FEXME.*
- Organizar actividades formativas para deportistas y delegados.*
- Aumentar la participación en los JUDEX de Carreras por Montaña de deportistas específicos de nuestra modalidad.*
- Promocionar la participación femenina en nuestras pruebas y en los grupos de detección, tecnificación y selección extremeña.*
- Desarrollar programas y actividades específicas para mujeres y chicas, todo ello coordinado y dirigido por el área de Deporte y Mujer de la FEXME.*
- Promocionar las carreras por montaña en el colectivo de mujeres como elemento para mejorar la igualdad de oportunidades en este sector.*
- Crear Escuelas de Carreras por Montaña para garantizar un relevo generacional y una participación en las pruebas.*

LÍNEAS DE TRABAJO

1. Área deportivo-competitiva

Una de las líneas de trabajo de esta área se caracteriza por el diseño y desarrollo de un calendario de competiciones a lo largo de todo el año.

En él se engloban diferentes tipos de carreras por montaña, desde kilómetros verticales hasta pruebas de larga distancia. Asimismo, se organizan en diferentes circuitos que se presentan a continuación

COPA EXTREMADURA

La Copa Extremadura vuelve este año a ser el Circuito referencia de Extremadura en cuanto a las pruebas con características técnicas e índices de mayor dificultad, y será el primer escalón de las competiciones autonómicas en cuanto a dureza, y su característica principal es la de cumplir el reglamento FEDME en cuanto a tener 21 kms de longitud y más de 1500 metros de desnivel positivo.

En cuanto a los premios que consisten en trofeos y obsequios de la tierra, se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes y a los participantes en todas las pruebas.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA LARGA DISTANCIA INDIVIDUAL Y POR CLUBES

El Campeonato de Extremadura Larga Distancia sucede al Cto de Extremadura Ultra tras los celebrados las pasadas temporadas y proclama a los campeones de Extremadura individuales y por clubes en una distancia superior a los 35 kilómetros. Este campeonato pretende fomentar la modalidad de larga distancia en nuestra comunidad.

En cuanto a los premios consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60

Femenino: Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA EN LÍNEA INDIVIDUAL Y POR CLUBES

El Campeonato de Extremadura en línea individual es al igual que el resto de Campeonato de Extremadura la única prueba que no es puntuable para ningún circuito existente y proclama a los campeones de Extremadura individuales y por clubes. Se caracterizan por ser una prueba con un recorrido muy exigente y una gran organización por la importancia de lo que está en juego.

Este año está por designar, pero las características deben ser las mismas que las que se exigen en Copa.

En cuanto a los premios consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES INDIVIDUAL Y POR CLUBES

El Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales será en la única prueba de estas características en Ladrillar y consiste en una prueba con un desnivel de 1000 metros positivo y menos de 6 kilómetros.

Los premios que consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Juvenil: 17-18, Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Juvenil: 17-18, Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CATEGORÍAS INFERIORES

Con el objetivo de promocionar las categorías inferiores, se propone este Campeonato de Extremadura en el que tendrán cabida las categorías infantil (13 y 14 años), cadete (15 y 16 años) y juvenil (17 y 18 años) con recorridos adaptados a sus edades.

TROFEOS DIPUTACIÓN DE CÁCERES Y TROFEO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ DE CARRERAS POR MONTAÑA

Los Trofeos Diputaciones de Carreras por Montaña son uno de los compromisos que se adquiere con dichas instituciones en el marco del convenio de colaboración anual que tiene la FEXME.

Para este año la apuesta será convertir estos circuitos en dos circuitos asequibles donde puedan participar todas aquellas personas que lo deseen, centrándose las pruebas puntuables en las pruebas de las dos provincias que no integren la Copa Extremadura ni sean Campeonatos de Extremadura.

Los premios que consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CIRCUITO DEPORTE Y NATURALEZA EUROACE DE CARRERAS POR MONTAÑA

El Circuito de Carreras por Montaña Deporte y Naturaleza está formado por las pruebas de la FEXME que tengan mayor puntuación en una serie de variables que establece la Dirección General de Deportes y la propia FEXME. Una de las variables claves para la puntuación final se trata de la puntuación del informe del juez principal y de la encuesta de calidad que se realiza entre los corredores al finalizar cada una de las pruebas.

Este año desconocemos aún cuantas pruebas lo compondrán al no haber realizado la reunión anual, pero atendiendo a las ediciones pasadas estará en torno a 15-20 pruebas.

Los beneficios son formar parte de un circuito propio de la Dirección General de Deportes coordinado por el Área de Carreras, con mayor difusión y aporte en imagen, material y servicios por parte de la Junta de Extremadura.

A fecha de redacción de este proyecto aún no está abierta la convocatoria por parte de la Junta para formar parte del mismo y evidentemente no está realizada la valoración. Sin embargo, comentar que el año pasado el número de carreras dentro del circuito fue de 18 carreras.

Merece ser destacado en esta área de trabajo, la organización de dos pruebas que en 2026 serán COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS VERTICALES. La carrera X Kilómetro Vertical Losar de la Vera (28 de marzo) será prueba de la Copa de España y Cto de Extremadura de la modalidad. Por su parte, el X Kilómetro Vertical Ladrillar (25 de octubre) será la última prueba de la Copa de España y además será Cto de España de Kilómetro Vertical por Clubes. Ello requerirá un esfuerzo importante también por parte del área para que el desarrollo de estas pruebas sea acorde a lo que esta federación pretende y a sus estándares de calidad. Deberán para ello colaborar estrechamente con la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

2. Área formativa-tecnificación

El grupo de tecnificación de carreras por montaña representa el escalón anterior de la Selección Extremeña absoluta.

Este programa se ha consolidado en los últimos años, así lo muestran los resultados obtenidos, como por ejemplo la consecución del Campeonato de España Junior en Otañes hace seis temporadas. Este programa se ha consolidado en los últimos años, así lo muestran los resultados obtenidos en la temporada 2025 con cuatro cadetes en el pódium final de la copa de España de carreras por montaña: Martín González campeón en categoría cadete, Carlos Pedrosa 3º, y en categoría femenina 2ª Macarena Carmona y 3ª Elsa Alvarado. También hay que destacar otros buenos resultados obtenidos en la temporada 2025, como la victoria absoluta en la Crono Asperillas de Emilio García (En categoría juvenil aun) o Felipe Neila 4º en la prueba final de la copa de España celebrada en el Entrego en categoría promesa. Todos estos resultados obtenidos y la progresión conseguida en los pocos años de funcionamiento del programa hacen presagiar una rápida evolución de la disciplina dentro de la Tecnificación FEXME.

1.OBJETIVOS

Los objetivos de un grupo de tecnificación en carreras por montaña son formar niños y niñas deportistas con rendimiento físico, técnico y táctico. Pero también influir positivamente y colaborando en el desarrollo integral de los participantes. Se busca mejorar la preparación específica de los deportistas, facilitar sus medios de entrenamiento y ofrecerles la oportunidad de competir representando a la región en campeonatos nacionales e internacionales.

2.1 Objetivos generales

1. **Formación integral:** Desarrollar deportistas con una preparación física, técnica y táctica elevada y completa, que abarque los aspectos propios de la disciplina de carreras por montaña.
2. **Desarrollo de valores:** Fomentar el crecimiento personal y los valores sociales a través del deporte.
3. **Promoción deportiva:** Impulsar la práctica de las carreras por montaña en Extremadura y el resto de España mediante la difusión, la organización y la participación en eventos deportivos.

2.2 Objetivos específicos

1. **Alto rendimiento:** Preparar a deportistas con un alto nivel de potencial para alcanzar la élite y representar a la comunidad en competiciones de ámbito nacional e internacional.
2. **Mejora continua:** Crear un programa para que los deportistas puedan mejorar su formación y rendimiento continuo en todos los aspectos de la disciplina.
3. **Condiciones de entrenamiento:** Facilitar las condiciones y medios necesarios para el control y desarrollo de los entrenamientos de los deportistas.
4. **Seguimiento y evaluación:** Seguir la evolución de los deportistas a través de la relación con los responsables técnicos de la federación autonómica y sus entrenadores personales.

2. LINEAS DE TRABAJO.

2.1 Áreas clave de trabajo

1. **Desarrollo técnico:** Mejorar la técnica de carrera en diferentes terrenos, la gestión de los avituallamientos y el uso de material específico.
2. **Preparación física:** Realización de entrenamientos de fuerza, resistencia, velocidad y potencia adaptados a las exigencias de las carreras por montaña.
3. **Preparación mental y táctica:** Estrategias para las carreras, gestión de la competición y entrenamiento mental para afrontar los momentos de dificultad.
4. **Seguimiento y evaluación:** Monitorización individualizada del deportista para evaluar su progreso y ajustar los planes de entrenamiento.
5. **Participación en competiciones:** Preparar y organizar la participación de los deportistas en competiciones autonómicas y nacionales.
6. **Promoción del deporte:** Fomentar la práctica de las carreras por montaña y captación de nuevos talentos en la región.

Los Tecnificados deberán cumplir los siguientes requisitos:

1. Deportistas con edades comprendidas entre los 14 y 23 años captados en pruebas de carreras, en cualquiera de los circuitos de carreras de Extremadura (pudiendo algún deportista seguir en el grupo hasta los 25 años, si el nivel y compromiso durante los años en los que ha formado parte del programa, hubiera sido ejemplar)
2. Estar en posesión de la Licencia Federativa FEDME MODALIDAD B en la temporada en curso.
3. Deportistas con nivel y compromiso contrastado, provenientes del grupo de DDT (Detección de Talentos).
4. En caso de ser menores de 18 años de edad, autorización del padre/madre/tutor.
5. Participar de forma regular (al menos en 3 pruebas) en los circuitos de carreras por montaña oficiales celebradas en EXTREMADURA.
6. Tener un nivel deportivo acorde a las exigencias de los campeonatos y pruebas a los que se acuda.
7. Tener un alto compromiso con el programa.
8. Comprometerse a no usar la ropa de competición FEXME, fuera de concentraciones o pruebas a las que acudan convocados.
9. Otros criterios (comportamiento, educación, respeto, etc.) que pueda establecer el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.
10. Respetar las decisiones tomadas por el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.
11. El deportista debe priorizar las competiciones a las que este convocado representando a dicha federación en su planificación anual, incluyendo los Campeonatos de Extremadura como preparatorios para los Campeonatos de España que serán de obligada participación.
12. Acudir a las concentraciones o reuniones técnicas de cara a las competiciones.

El grupo de TECNIFICACIÓN será abierto y dinámico, con un número de componentes que sea sostenible de acuerdo con los presupuestos de cada año. Todas y todos los deportistas convocados obtendrán la misma atención y seguimiento por parte de los técnicos, independientemente de la categoría y de la modalidad deportiva en la que participen. Las y los componentes y candidaturas se revisarán trimestralmente de acuerdo con el Anexo VI del reglamento de CxM FEXME.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Las actividades serán la participación en una concentración previa, la participación en Copa de España, en el Intercentros FEDME (si se lleva a cabo) y en el Campeonato de España. Este punto se desarrollará en el apartado de temporalización.

3. Área formativa-detección de talentos

El Programa de Detección de Talentos de Carreras por Montaña está formado por niños/as que participan y destacan en las pruebas JUDEX, siendo el primer escalón al que le sigue tecnificación y que termina en la Selección Extremeña. Este grupo será dirigido en esta ocasión por **pendiente de determinar**.

Se realizarán 8 actividades de concentración durante la temporada, donde veremos las capacidades de cada deportista y ayudaremos a su formación de cara a representar a Extremadura en el Campeonato de España Escolar promovido por FEDME para categorías infantil y cadete que se celebrará previsiblemente en el mes de mayo (aunque aún no está publicada la fecha y la sede).

DEPORTISTAS:

Se mantiene el grupo del año pasado, sin embargo, se trabaja para incorporar nuevos integrantes al grupo, todo ello a través de acciones de promoción y concentración que tendrán lugar a lo largo del año.

El grupo de detección de talentos será abierto y dinámico, con un número de componentes que sea sostenible de acuerdo con los presupuestos de cada año. Todas y todos los deportistas convocados obtendrán la misma atención y seguimiento por parte de los técnicos, independientemente de la categoría y de la modalidad deportiva en la que participen. Las y los componentes y candidaturas se revisarán trimestralmente de acuerdo con el Anexo VI del reglamento de CxM FEXME.

Asimismo, en su desarrollo se pondrá en práctica la normativa vigente sobre Deporte Joven en referencia a la transmisión de valores.

Los grupos de Detección de Talentos se compondrán de deportistas procedentes de JUDEX, escuelas deportivas vinculadas o no a la FEXME, y de clubes asociados a la Federación. Para ello, los técnicos responsables de los programas contactarán con los responsables provinciales de JUDEX, de clubes asociados y de las escuelas con el objetivo de recabar propuestas de candidaturas a los grupos. Se les facilitará el Anexo VI del reglamento CxM FEXME con el fin de que puedan valorar a sus candidatas y candidatos.

Asimismo, se podrán proponer candidaturas, aunque no se den los supuestos anteriores, dirigiéndose a la Secretaría de la Federación, desde donde se derivará al Área y a los técnicos del programa para su valoración.

El rango de edad de pertenencia será de 9 a 16 años.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Las actividades serán la participación en concentraciones, así como en el Campeonato de España Escolar. Este punto se desarrollará en el apartado de temporalización.

4. Área formativa-selección

El grupo de selección de carreras por montaña representa el escalón más elevado de la pirámide deportivo-competitiva del área en relación a grupos de deportistas.

En el contexto de este programa se elige a los deportistas que mejores resultados y rendimientos están ofreciendo en las carreras por montaña de la región y a nivel nacional para representar a Extremadura en las competiciones nacionales (Snowrunning, Ultra, Línea y Kilómetro Vertical)

1.OBJETIVOS

Los objetivos de un grupo de selección en carreras por montaña son formar y dar oportunidad a deportistas con rendimiento físico, técnico y táctico. Asimismo, se pretende que este grupo represente a la FEXME en competiciones nacionales e internacionales, no solo desde la perspectiva competitiva y de resultados, sino también de imagen y de valores que aporta el mundo de la montaña.

1.1 Objetivos generales y específicos

- 1. Crear un grupo de deportistas seleccionables*
- 2. Mejorar el interés de los deportistas de CXM por participar en la selección*
- 3. Fijar unos criterios de selección para los deportistas*
- 4. Mejorar la comunicación selección deportistas*
- 5. Realizar un seguimiento de los deportistas a lo largo de la temporada*

2. LINEAS DE TRABAJO.

2.1 Áreas clave de trabajo

La línea de trabajo más importante de la selección es la de elegir los deportistas que representaran a Extremadura en las diferentes pruebas establecidas por la FEDME como campeonatos de España por selecciones Autonómicas. Para ello se realizará un seguimiento de los diferentes deportistas a lo largo de la temporada, se hablará con ellos en base a su interés y motivación para participar en las diferentes modalidades.

Los deportistas deberán cumplir los siguientes requisitos:

- 1. - Estar en posesión de la Licencia Federativa FEDME MODALIDAD B en la temporada en curso.*
- 2. - Ser mayores de 18 años. Excepcionalmente, y con la correspondiente autorización se podrían seleccionar deportistas menores de edad.*
- 3. - Participar de forma regular en los circuitos de carreras por montaña oficiales celebradas en EXTREMADURA.*
- 4. - Tener un nivel deportivo acorde a las exigencias de los campeonatos a los que se acuda (en la modalidad y distancia en la cual competirán en los campeonatos nacionales).*
- 5. - Tener un alto compromiso con la selección.*
- 6. - Otros criterios técnicos y de otra índole (comportamiento, educación, respeto, cumplimiento de la normativa autonómica en materia de deportes, etc.) que pueda establecer el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.*
- 7. - Respetar las decisiones tomadas por el seleccionador del área de carreras por montaña de la FEXME.*

8. - *Respetar y cumplir el reglamento y los estatutos de la FEXME.*
9. - *Conocer, respetar y cumplir en su totalidad, el reglamento FEXME y FEDME sobre las carreras por montaña y ultras 2026 en todas y cada una de las competiciones a las que acuda, así como de forma regular.*
10. - *El deportista debe priorizar las competiciones a las que este convocado representando a dicha federación en su planificación anual, incluyendo los Campeonatos de Extremadura como preparatorios para los Campeonatos de España que serán de obligada participación.*
11. - *Acudir a las charlas o reuniones técnicas de cara a las competiciones.*
12. - *Si el deportista no acude a la competición a la que ha sido convocado sin causas justificadas, los gastos generados para la competición correrán a cargo del deportista en su totalidad con transferencia a la FEXME.*
13. *Componentes.*
14. *La selección estará formada por un número de deportistas suficiente, según los criterios publicados por el área y el criterio técnico del Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña y de los recursos económicos disponibles, para poder representar a la FEXME en las pruebas y campeonatos anteriormente citados. Como norma general, tendrá carácter anual, pudiendo variarse su composición a lo largo de la temporada a criterio del Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña. Su estructura y composición es viva y pueden variar los integrantes en función de los criterios expuestos.*

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Las actividades serán la participación en algunas concentraciones previas, la participación en los campeonatos de España de las diferentes modalidades, así como en alguna prueba del calendario internacional. Este punto se desarrollará en el apartado de temporalización.

5. Área formación.

Se pretende desarrollar la acción formativa del curso de Árbitro de Carreras por Montaña FEXME al inicio del año 2026. Esta acción formativa será supervisada por el Coordinador del área y organizada en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña FEXME. El presupuesto de esta acción formativa será contemplado en el área de Formación. Esta formación se indicará en el apartado de árbitros de carreras por montaña.

6. Control y seguimiento de deportistas y pruebas de esfuerzo

Este año se sigue apostando por el control del entrenamiento y valoración periódica de distintas variables físicas y psico-sociales de los deportistas. El objetivo es desarrollar no solo los aspectos técnico-físicos, sino contribuir al desarrollo personal y profesional de los deportistas.

Por parte del área, y con vistas a dar seguridad a los deportistas de nuestros grupos de trabajo, consideramos imprescindible realizar la prueba de esfuerzo como se realizó el año anterior en colaboración con la entidad que se acuerde realizarlo.

Las pruebas de esfuerzo serán realizadas a aquellos deportistas que cumplan los criterios técnicos establecidos por el área para formar parte de los distintos grupos de deportistas: selección, tecnificación (si es necesario), pero una vez sean seleccionados para formar parte del grupo y se tenga una seguridad y un compromiso en su participación.

Además, se desarrollará una jornada de formación para el grupo de selección-tecnificación y otra de carácter abierto a deportistas federados, cuyo objetivo sea aprender a utilizar los datos obtenidos de la prueba de esfuerzo, así como mejorar determinados aspectos del entrenamiento basado en parámetros fisiológicos y técnicos.

*El presupuesto de este programa está asignado a **la contabilidad general de FEXME**. Estas acciones estarán supervisadas por el coordinador del área de CxM.*

7. JUDEX carreras por montaña 25-26 y conoce mi deporte

Las pruebas JUDEX de Carreras por montaña se incluyen en nuestro proyecto del área al estar plenamente integradas en las actividades de la misma, además se considera que es el sistema de trabajo idóneo y que se debería seguir por parte del resto de áreas.

Se celebrarán 4 pruebas durante los meses de enero a mayo y siguiendo con la estructuración en las categorías benjamín y alevín en la que la concepción será formar por parte de monitores a los niños para que puedan disfrutar y aprender mejor nuestra modalidad, dejando al lado la competición.

Igualmente se apostará porque los corredores de nuestros circuitos nos traigan a sus hijos, por ello habrá un programa piloto en el que mientras los chicos están participando, un corredor hará un recorrido de entrenamiento para padres.

La modalidad de Carreras por Montaña JUDEX va creciendo a de manera muy importante y desde el año 2010 cuando comenzó el programa de promoción en categorías inferiores, va

aumentando su participación fruto de la aportación de los clubes y de la promoción en los centros educativos.

Igualmente señalar que esta área, como el año anterior, llevará a cabo el programa PROADES de Carreras por Montaña y Conoce Mi Deporte. Del mismo modo, es importante resaltar que esta área, como el año anterior, coordinará los dos programas de JUDEX y Conoce Mi Deporte a través del Coordinador de JUDEX.

8. Promoción escuelas de base de carreras por montaña

Poco a poco va creciendo el tejido de Escuelas específicas de Carreras por Montaña en la Comunidad Autónoma, siendo cuatro en la actualidad, pero el objetivo es seguir incrementando y así crear una base grande en la pirámide de participantes.

Es por ello que se estima necesario seguir con el apoyo y asesoramiento a nuevas escuelas que puedan ir desarrollándose en Extremadura.

Para ella, se mantiene la apuesta del área para LA CREACIÓN O DESARROLLO DE ESCUELAS DE BASE.

Para ello se creará una bolsa económica en el presupuesto del área para favorecer el desarrollo de estas escuelas o aquellas que se creen en este año 2026.

La bolsa económica será de un total 400 €, a la cuál cada escuela como máximo podrá optar a un máximo de 200€.

Estas ayudas estarán reguladas por las siguientes BASES:

- 1- Podrán acceder a esta ayuda los grupos de trabajo de clubes, dinamizadores o monitores interesados en las Carreras por Montaña, estén legalmente constituidos en clubes o a través de Ayuntamientos o Mancomunidades.
- 2- Requisitos:
 - a. Participar en los JUDEX de CXM en la temporada 2026 en al menos 3 de las 4 sedes, siendo la primera vez que participen en esta modalidad.
 - b. Tener un mínimo de 15 participantes.
- 3- Se concederá una subvención de 200 Euros que podrá ser justificada de la siguiente manera:
 - a. Hasta 100 Euros en recibí por parte del monitor de la escuela.
 - b. Resto de la subvención en material deportivo (camisetas de entrenamiento para los niños/as que deben llevar necesariamente el logo de FEXME y el texto “Programa Escuelas Deportivas Carreras por Montaña FEXME”).
- 4- Solicitudes y plazo: Aquellos interesados podrán solicitar dicha subvención hasta el 15 de Febrero a través del mail carreras@fexme.com haciendo constar los datos de contacto de la persona referencia de la Escuela. En caso de presentarse más de una solicitud, la FEXME podrá aumenta (si el presupuesto lo permite) las becas en el año 2026 para que todos los interesados puedan acogerse a la misma.

El presupuesto total de esta línea es de 400€

9. Deporte inclusivo

Hasta ahora únicamente se realiza la acción de premios de carácter inclusivo en los circuitos y en las pruebas deportivas que desarrolla el área, no obstante desde hace algunos años se hicieron algunas aportaciones que se pretenden poner en práctica desde el área en esta temporada, entre las que se recogen:

- 1.- Utilizar dorsales significativos (color específico y números que empiecen por 00) para todos los participantes con algún tipo de discapacidad, para que así el voluntariado sepa quiénes son aquellas personas que cuentan con cualquier tipo de discapacidad.
 - 2.- En todas las carreras, habrá premios para 1º, 2º y 3º en igualdad de condiciones con el resto de las categorías. Esta acción ya se ha implementado en todas las pruebas desde el año 2022.
 - 3.- Para los premios de final de temporada, deberíamos tener una clasificación por puntos al igual que el resto de las categorías. Esta acción ya se ha desarrollado desde el año 2022.
 - 4.- Fomentar la participación de personas con cualquier tipo de discapacidad, (Joelette, ciegos...).
 - 5.- En el caso de que contásemos con participantes en Joelette, o ciegos, se exigiría estar federados tanto al participante como a los guías y voluntarios de silla. Pero, sólo pagaría inscripción el participante.
 - 6.- En el caso de contar con participantes en Joelette o ciegos, al ser discapacidades muy limitantes, se debería estudiar la posibilidad de adaptación de recorridos.
- Por último, se podrían plantear acciones específicas que atañen a esta área en colaboración con el de Inclusión, si bien este última área será quien coordine todas estas acciones y cuyo presupuesto debería contemplar.

10. Árbitros carreras por montaña

Para este año será el coordinador del área o en quien delegue, las funciones de coordinación de esta subárea.

Se considera necesaria al menos una reunión anual de coordinación a principio de temporada para la evaluación de la temporada anterior y para la puesta en común de cara a la aplicación del reglamento 2026.

Se prevé la celebración de un nuevo curso de jueces de carreras por montaña durante el año 2026 para incrementar el número de árbitros/as FEXME, y así tener mejor plantilla para cubrir las necesidades. Este curso está coordinado por esta área en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña FEXME, quien será el área que desarrolle el programa formativo del curso, y lleve a cabo la gestión de fechas, instalaciones, formadores, gestión de plataforma de aprendizaje y gestión económica del curso.

Las funciones de coordinación de árbitros serán llevadas en colaboración con la coordinación del Área, y serán las siguientes:

- Elaboración del formulario para petición de árbitros de las diferentes pruebas del calendario (se hace por cuatrimestres)
- Asignar los árbitros de manera organizada y compensada a cada prueba del calendario.
- Comunicar a los árbitros las pruebas que les corresponden una vez realizada la asignación por cada cuatrimestre
- Recordar y revisar la aplicación del reglamento FEXME en las diferentes pruebas
- Recordar la importancia de la imagen FEXME (vestimenta) y pruebas del calendario
- Coordinar la entrega de ropa FEXME y necesidades de reposición
- Solicitar los informes de las carreras a los árbitros para posteriormente enviarlos al coordinador del área (se gestiona a través del grupo de whatsapp de árbitros)

Se completará la compra de nueva ropa para lo árbitros nuevos que se incorporen tras la celebración del curso de formación, ya que la que actualmente hay, está obsoleta y no refleja buena imagen de la federación.

El presupuesto destinado para ello será de 400€

11. Patrocinio Diputación de Badajoz

Durante el año 2025 el área de Carreras por Montaña FEXME ha recibido una subvención nominativa por parte de la Diputación de Badajoz para poder prestar ayuda a los organizadores de CxM de la provincia. En total, los beneficiarios de esta subvención son los cuatro organizadores de esa provincia (La Lapa, Valle de Matamoros y La Codosera, Llerena no lo recibió por no haber desarrollado su prueba). El acuerdo consiste en una aportación económica que la Diputación de Badajoz otorga a la FEXME para que esta pueda ayudar a los organizadores de estas pruebas con concesión directa de esta ayuda.

El importe total que la FEXME recibe en concepto de subvención es de 5000€, los cuáles se invierten de manera proporcional entre los tres organizadores y la FEXME.

Así, la FEXME obtiene como ingresos de este patrocinio el importe de 1.250€, que pasan a formar parte del presupuesto del área. El área de CxM FEXME emite una serie de facturas a la Diputación de Badajoz, así como una breve memoria justificativa.

Para el año 2026, esta ayuda vuelve a ser en modelo de subvención nominativa directa, la cual la Diputación de Badajoz asignará a la FEXME para que esta pueda subvencionar a los organizadores de CxM de la provincia. En este caso, y a fecha de presentación de este proyecto, la Diputación de Badajoz no ha comunicado qué cantidad será la otorgada a FEXME en esta subvención nominativa, pero podría estimarse en una cantidad similar a la de 2025. Los organizadores beneficiarios de estas ayudas serán los 4 organizadores de la provincia de Badajoz en el año 2026 (La Lapa, Valle de Matamoros, Trasierra y La Codosera).

12. Campaña de residuos

Es intención del Área seguir con el trabajo de concienciación sobre uno de los problemas que tenemos actualmente, el de generación de residuos en las carreras. Por ello continuaremos realizando una campaña especial de uso de materiales y recipiente reciclables en las carreras y que ya algunos organizadores llevaron a cabo en las últimas temporadas, con la intención de erradicar el plástico en nuestros avituallamientos y en la posterior comida o zona de avituallamiento de meta.

Otra de las acciones que se desarrollarán será la información sobre balizamiento sostenible en las carreras. En este sentido se llevará a cabo a través de vídeos explicativos e información a organizadores de cómo reciclar el material que se usa para balizamiento.

Igualmente seguiremos en la senda de rotular los geles, al menos en aquellas pruebas del calendario donde las características de la misma requieran más avituallamiento o se desarrollen en condiciones de autosuficiencia.

Estas acciones estarán supervisadas por el coordinador del área.

13. Coordinación de área

La principal labor del Coordinador de área será la de supervisar que el resto de subáreas que integran el área de carreras por montaña realicen sus propias acciones. Por ello, se propone que las subáreas sean autónomas en su organización y funcionamiento, y que cuenten con la supervisión del coordinador, así como la ayuda siempre que sea necesario.

Para hacer más fluido el funcionamiento, los responsables de subáreas deberán realizar las labores de difusión de las actividades que realicen, si bien el coordinador colaborará de forma directa en ello. Así, los responsables de subárea deben realizar las siguientes acciones:

Supervisión y coordinación subáreas: los responsables de subáreas deberán realizar estas funciones:

- *Elaborar una nota de prensa con fotografías siempre que lleven a cabo una actividad. Enviarla por mail al correo del área (carreras@fexme.com y fexme@fexme.com). El tiempo máximo de envío deberían ser 48 horas tras la realización de la actividad.*
- *También deberán solicitar las facturas pertinentes para poder hacer la justificación de gastos. Para ello se ha creado un formulario de depósito de facturas, que facilite la revisión de gastos por subáreas y programas.*
Enlace al formulario: <https://forms.gle/3EByfsxziUtTAWX49>
- *Solicitar cualquier ayuda que necesite al coordinador del área u otros compañeros/as del área.*

Relación con Instituciones

El área establecerá constante comunicación con la Diputación de Cáceres, Diputación de Badajoz y la Junta de Extremadura a través de la Dirección General de Deportes.

Con la institución provincial debido al convenio anual de subvención, se realizarán los proyectos para las subvenciones, con la de Badajoz se mantendrá contacto con el resto de las áreas para el trabajo conjunto sobre el proyecto y justificación y se tendrá comunicación directa con el coordinador de actividades deportivas.

En cuanto a la Dirección General de Deportes, se acudirá a las reuniones convocadas por la misma y se atenderá todo tipo de solicitudes por su parte de información de las pruebas del Circuito, estadística, material, etc.

Coordinación competiciones, árbitros y creación de documentos base

En este apartado se tiene en cuenta todas aquellas gestiones encaminadas al mejor desarrollo posible de las competiciones, delegados y los documentos que anualmente sirven de base a organizadores y técnicos.

En primer lugar la coordinación de las competiciones donde entrarían cantidad de acciones y entre otras:

- *Previsión de materiales necesarios siguiente temporada (merchandising e imagen de la FEXME: arco, banderolas, cinta meta...)*
- *Petición de presupuestos y contratación empresa inscripciones y cronometraje y comunicación fluida con estas empresas*
- *Datos para formularios, hoja de datos de las pruebas: envío y generación de formularios.*
- *Intercambio de materiales FEXME*
- *Cesión de materiales FEXME*
- *Seguimiento de competiciones, incidencias, etc.*
- *Encuestas de calidad: creación y posterior envío a participantes y finalmente a organizadores con los resultados*
- *Notas de prensa de las pruebas: envío al área de comunicación o directamente a los medios de comunicación.*
- *Elaborar las clasificaciones de los circuitos de CxM (Copa, Diputación, etc).*

- Entrega de premios Cto Extremadura, Copa Extremadura, Trofeo Diputación, apoyados con personal de Junta Directiva o árbitros.

En segundo lugar la coordinación y tratamiento con los organizadores, donde entrarían cantidad de acciones y entre otras:

- Comunicación constante con organizadores
- Reunión anual con organizadores
- Asesoramiento y atención a nuevos organizadores y antiguos en caso de duda sobre la organización de las pruebas.
- Elaboración y envío de documentación para organización (Guía, reglamento, fichas, etc)
- Envío de liquidaciones post evento, confirmación y envío de notificación de pago a la empresa de cronometraje y FEXME, para que se emitan las facturas correspondientes

En relación a los árbitros, entre otras:

- Solicitar a través del formulario elaborado por el coordinador qué árbitros están dispuestos a ir a las pruebas
- Designación de los jueves en la temporada, esta se llevará a cabo por cuatrimestres
- Reunión anual con el equipo arbitral para informar sobre el reglamento y aportaciones
- Gestión de ropa (pedido, diseño y contacto con el proveedor) de los árbitros

Y por último, en relación a los documentos base:

- Reglamento anual de competición.
- Guía de organizadores
- Supervisión de las funciones de los técnicos, que serán determinadas por el coordinador de Jueces.
- Acta, controles, etc.
- Redacción y supervisión del proyecto del área y presupuesto. Supervisión de los proyectos de las subáreas
- Gestión económica y envío de recibís de árbitros, delegados, compras a FEXME para pagos.

Es probablemente la acción que más tiempo lleva dentro de la FEXME, y en especial la coordinación de las competiciones.

La temporalización de estas acciones engloba todo el año.

Imagen y redes sociales

En este apartado incluimos todas aquellas acciones encaminadas a una visibilidad de las actividades del área de Carreras por Montaña, ya sea a través de prensa o de redes sociales.

Para ello se continuarán enviando las notas de prensa de las organizaciones.

Se intentará dar más participación al deportista a través de estos canales y mayor información directa. Para ello, se realizarán entrevistas con deportistas, técnicos, jueces o personas relacionadas con la modalidad para darle mayor visibilidad al deporte sobre diferentes aspectos: técnica, alimentación, preparación psicológica, competición, consejos, seguridad... Todas ellas serán publicadas en el canal de YouTube de FEXME.

Igualmente, aprovecharemos las redes sociales, que llegan de una forma directa, para educar a nuestros deportistas del respeto al medio ambiente con temas tan problemáticos como los desechos de los geles y de igual manera, educar en el conocimiento del reglamento de competiciones que en muchos casos desconocen.

Otras funciones

- Gestión y preparación de premios: Ctos de Extremadura, COPA, circuitos Diputación.
- Compra de productos y trofeos para premios: solicitar tarjeta de la federación para afrontar estos pagos
- Elaboración y diseño del calendario anual de competiciones, creación de formulario de posibles eventos, elaboración de notas de prensa
- Colaborar con otras áreas FEXME para el desarrollo de actividades: Deporte y Mujer, Inclusión, etc.

Hemos destacado las funciones principales del Coordinador, pues son muchas las que tiene que acometer y como la coordinación, estas acciones son durante todo el año.

14. Proyecto Centro Tecnificación Deportiva curso 2026/2027

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La razón de este proyecto viene determinada por la necesidad de estructurar un equipo de Tecnificación Deportiva de Carreras por Montaña Extremeño dentro de un marco lógico, coherente y especializado, para afrontar las diferentes competiciones de ámbito nacional e internacional. El **objetivo principal**, es la el de aunar aquellos deportistas con unos resultados y una trayectoria deportiva destacada a nivel regional y nacional, que quieran continuar con su desarrollo deportivo y personal para intentar llegar a posibles convocatorias de la Selección Española de Carreras por Montaña.

Actualmente, el nivel de los corredores extremeños ha subido de forma exponencial, situándose dentro de unos de los mejores en competiciones de formación a nivel nacional. Así, en los últimos años, los resultados del equipo de tecnificación denotan el buen trabajo desarrollado por técnicos y deportistas. En el año 2018, el equipo de tecnificación se proclamó Campeón de España de CxM en Castro Urdiales. Posteriormente, ha habido deportistas que han sido campeones y subcampeones de Copa de España en sucesivos años, incluyendo este año 2025. Asimismo, algún deportista de tecnificación accedió a la internacionalidad con la selección española en categoría Juvenil.

Todo este buen hacer justifica la necesidad de seguir formando deportistas en un sentido global y crear este proyecto, tratando de contribuir a la mejora de una trayectoria deportiva, educativa y personal de aquellos deportistas de **Selección y Tecnificación Extremeña**, que destaquen por su talento, sacrificio, constancia y resultados a nivel deportivo y académico. Siendo importante poder reunirlos a todos bajo el mismo marco deportivo de entrenamiento y darles la especialización deportiva que se merecen.

Pero este proyecto de tecnificación deportiva no solo pretende contribuir a la formación y especialización deportiva, sino que se basa en la formación integral de la persona, la cual pueda combinar de forma adecuada la actividad deportiva con su actividad académica y social en un entorno propicio para ello.

Para ello, es importante que realicen sus entrenamientos bajo la supervisión de un entrenador/a deportivo/a titulado y en un entorno deportivo, académico y social adecuado a sus necesidades. Y para ello es necesario desarrollar este proyecto en el **Centro Nacional de Tecnificación Deportiva** de la Junta de Extremadura situado en Cáceres

2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

Los objetivos anuales del proyecto de tecnificación deportiva tendrán una orientación formativa en **conceptos de entrenamiento**, enseñanza de las **habilidades técnicas** específicas del deporte, entrenamiento del desarrollo de la **habilidad y destrezas que** intervienen en las carreras por montaña, y enseñanza de los **aspectos tácticos** relativos a este deporte como también un trabajo de los **aspectos psicológicos** que intervienen a lo largo de su vida deportiva competitiva, académica y social.

2.1 OBJETIVOS GENERALES

- Realizar una **planificación anual** para llevar a cabo dentro de la temporada competitiva.
- Formar a los deportistas en las **diferentes modalidades de las carreras por montaña (CxM en Línea, Km Vertical, Snowrunning)**.
- Formar a deportistas que se especialicen en la **modalidad de velocidad** como modalidad individual.
- Participar en **eventos nacionales e internacionales** tales como (Copa y Campeonato de España, pruebas internacionales (Cto Europa, Skyrunning Series...).
- Crear un **equipo sólido y unido** para favorecer las sesiones de **entrenamiento conjuntas** y tener sentimiento de equipo a pesar de ser un deporte individual.
- Mejorar las **habilidades técnicas, aspectos tácticos, y psicológicos** bajo los estándares que recoge la planificación anual.

2.2 OBJETIVOS DEPORTIVOS ESPECÍFICOS

- Conseguir que los deportistas del equipo estén acudan a las pruebas de Copa de España y puedan estar entre los mejores corredores de su categoría.
- Trabajar para que puedan optar a las selecciones nacionales de categorías inferiores y poder disputar algunas pruebas internacionales.
- Mejorar aquellas **habilidades técnicas** deficientes en CxM recogidas en la planificación anual.
- Desarrollar los diferentes factores de rendimiento deportivo enfocados a la modalidad deportiva de CxM susceptibles de mejora (Eficiencia cardiovascular, habilidad técnica, Movilidad articular y fuerza muscular, velocidad, resistencia, técnica).
- Trabajar los **sistemas energéticos** de las diferentes modalidades de CxM para la mejora final del rendimiento.
- Mejorar las **habilidades tácticas** de las tres disciplinas a desarrollar en competición.
- Realizar trabajos de **aspectos psicológicos** en consonancia con un especialista en psicología deportiva para aumentar y optimizar el rendimiento deportivo.

2.3 OBJETIVOS ACADÉMICOS ESPECÍFICOS

- Trabajar con los deportistas las cuestiones relacionadas con la etapa educativa, haciéndoles reflexionar y trabajar sobre la importancia de la formación.
- Mantener un seguimiento exhaustivo de su desarrollo y trayectoria académica
- Revisar en colaboración con el equipo de tutores del CNTD el cumplimiento de las responsabilidades educativas en el centro educativo y el CNTD.
- Mantener un seguimiento académico y social con sus familias, favoreciendo así el diálogo y la promoción del deportista.

2.4 OTROS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar con los deportistas las cuestiones relacionadas con las relaciones sociales, promoción de hábitos saludables y entrenamiento complementario.

- *Desarrollar en colaboración con el equipo nutricional del CNTD la promoción de hábitos alimenticios saludables tanto durante los entrenamientos como en competición*
- *Mantener un bienestar emocional adecuado, trabajando dinámicas positivas y resolución de posibles conflictos tanto en entrenamientos como en competición.*
- *Trabajar en colaboración con el servicio de psicología del CNTD para que el deportista mantenga un estado adecuado a sus características personales, sociales y a su actividad deportiva.*

3. GRUPO DE DEPORTISTAS A ENTRENAR

Pendiente de concretar con los deportistas interesados en formar parte del equipo. El número total de deportistas será de 4, según criterios objetivos deportivos y académicos.

4. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Pendiente de concretar el plan de entrenamiento tras la decisión de poner en marcha el proyecto.

5. METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Se trabajará una metodología variada en el cual se trabajarán los siguientes aspectos.

- *Técnica general y específica de cada modalidad*
- *Fuerza general y específica*
- *Trabajo de gestión del esfuerzo*
- *Táctica individual y colectiva*
- *Técnicas de motivación, gestión de riesgo y control de competición*
- *Flexibilidad y cualidades complementarias*

El trabajo de un método u otro dependerá del momento en el que nos encontremos dentro de la temporada, especificado en la planificación anual del anterior apartado.

Este apartado se completará una vez que el proyecto sea aprobado por la FEXME.

6. COMPETICIONES OBJETIVO

NIVEL NACIONAL

2026

- *3ª Copa de España de CxM (26/27 – septiembre. Macael (Almería))*
- *4ª Copa de España de CxM (18/19 - octubre. Murcia)*
- *4ª Copa de España Km Vertical (25 octubre. Ladrillar (Cáceres))*

2027

- *1ª Copa de España de CxM (por determinar)*
- *2ª Copa de España de CxM (por determinar)*
- *3ª Copa de España de CxM (por determinar)*
- *4ª Copa de España de CxM (por determinar)*
- *Campeonato de Extremadura CxM (Por determinar)*
- *Campeonato Europa Youth (Por determinar)*

7. NIVEL INTERNACIONAL

2026 y 2027

- Prueba Skyrunning Zegama – Aizkorri Junior (Mayo)
- Campeonato Europa Youth (Por determinar)

8. INSTALACIONES DEL CNTD A UTILIZAR, HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS Y DISPONIBILIDAD MATERIAL DEPORTIVO

INSTALACIONES DEL CNTD A UTILIZAR Y UTILIZACIÓN DE MATERIAL DEPORTIVO

- *Gimnasio (CNTD)*

En cuanto a las instalaciones del gimnasio, serán utilizadas de forma constante para el trabajo de fuerza, como también para sesiones de estiramientos u otro tipo de trabajo que se cree oportuno.

- *Pista de Atletismo (CNTD)*

La pista de atletismo del CNTD, serán utilizadas para hacer trabajo de carácter aeróbico en ocasiones, así como otro tipo de entrenamientos (interválico, fartlek, técnica general, habilidad, etc)

- *Sala polivalente de reuniones*

Se necesitará una sala con acceso a proyección para realizar las explicaciones de los entrenamientos, así como también el visionado de videos de entrenamiento o competición o para hacer feedback a cada uno de los deportistas.

9. HORARIO DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Horario 1: 15:30-16:30	Preparación de Sesión de entrenamiento						
Horario 2: 16:30-18:30	Entrenamientos Presenciales (Montaña o Gimnasio)	Entrenamientos Presenciales (Montaña o Gimnasio)	Entrenamientos Presenciales (Montaña o Gimnasio)	Entrenamientos Presenciales (Montaña o Gimnasio)	DESCANSO	Entrenamientos específicos en sus lugares de residencia	

10. DATOS DE IDENTIFICACIÓN, FORMACIÓN, EXPERIENCIA Y TAREAS A DESARROLLAR POR EL TÉCNICO RESPONSABLE DEL

Nombre del entrenador: Pendiente de confirmación proyecto
Edad:
Localidad:
Correo electrónico:
Nº teléfono:

ENTRENAMIENTO

Titulación académica

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte

Experiencia laboral

- Pendiente de confirmación del técnico/a

Nivel deportivo

- Experiencia en competiciones deportivas autonómicas, nacionales o internacionales de diferentes disciplinas de CxM (Km Vertical, Skyrunning, Ultra)

Tareas a desarrollar por el técnico responsable del entrenamiento

- Realizar la **planificación anual del entrenamiento** (Individualizado a cada deportista).
- Desarrollar los **entrenamientos presenciales** en las diferentes instalaciones mencionadas anteriormente.
- Preparar las **actividades y entrenamientos específicos de fin de semana**, fuera de los entrenamientos diarios presenciales.
- **Análisis de videos, test puntuales y feedback** continuo a los deportistas.
- **Trabajo interdisciplinar** con otros profesionales que ayuden a la progresión deportiva del deportista

Otras que se consideren importantes para el desarrollo del proyecto.

11. PROPUESTA ECONÓMICA PROYECTO FEXME

Una vez definido el proyecto a llevar a cabo durante la temporada 2026/2027 del **Centro de Tecnificación Deportiva**, se propone el horario de trabajo realizado por el técnico encargado de ejecutar el proyecto, así como sus funciones ya reflejadas en el proyecto, así como las condiciones de trabajo y salariales.

Horario de trabajo del técnico

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 hora	VIAJE	VIAJE	VIAJE	VIAJE			
15:30-16:30	Preparación entrenamiento	Preparación entrenamiento	Preparación entrenamiento	Preparación entrenamiento	Planificación entrenamiento, reajuste entrenamiento y contacto con deportistas	Competiciones, Entrenamientos	
16:30-18:30	Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento			
1 hora	VIAJE	VIAJE	VIAJE	VIAJE			

El horario a realizar por parte del técnico se desglosaría:

- **Horas/días de entrenamiento presenciales:** se realizarían entre **4 días de entrenamientos presenciales (Lunes a jueves)**, dependiendo del momento de la temporada en la que se encuentren los deportistas. Realizando los deportistas sus entrenamientos específicos de escalada siempre con la presencia del entrenador. La duración del entrenamiento tendrá un **máximo de 2 horas**, en las franjas de **16:30-18:30**.
- **Preparación entrenamiento previo:** debido al número de deportistas se valorará, utilizar una hora previa al entrenamiento para diseñar y marcar recorridos para realizar en el entrenamiento. Dependiendo, eso sí, de la tipología de la sesión, será necesario o no. Tendrá una **duración máxima de 60 minutos**, previa a la hora de entrenamiento.
- **Planificación del entrenamiento, reajuste de la planificación y contacto con los deportistas:** se realizará una **planificación anual del entrenamiento** de forma global y aproximada a principio de la temporada, que se definirá semanalmente concretando el entrenamiento a realizar dentro de cada semana por cada uno de los deportistas. La concreción de una semana de entrenamiento se realizará el viernes de la semana anterior después de recabar información del progreso de los diferentes deportistas, para así realizar un reajuste más realista.

También, se mantendrá contacto constante con los deportistas para planificar a través de medios telemáticos (síncronos o asíncronos) los entrenamientos del fin de semana, como los viajes o competiciones a las que vayan a asistir. Como también contacto telefónico o reuniones si fuera necesario con el personal de la residencia de alto rendimiento. La duración de todas estas funciones tendrá una **duración de unas 4 horas aproximadamente**, realizando la mayor cantidad del trabajo el **viernes de cada semana**.

- **Competiciones:** se valorará, siempre que desde FEXME se permita y tenga

viabilidad, asistir alguna competición para poder analizar y ver en situación real a cada uno de los deportistas, así como dar feedback dentro de la competición. Dichas actuaciones, se podrán establecer junto con FEXME.

- **Desplazamiento al lugar de entrenamiento:** también se contabilizará el tiempo invertido en el desplazamiento hacia el lugar de entrenamiento, **aproximadamente de 1 hora de ida y 1 hora de vuelta.**
- **Periodo de cierre del CNTD:** en el periodo de cierre de la residencia, que coincide con los meses de verano, los deportistas deben mantenerse entrenando, por lo que se llegará a un acuerdo con FEXME, para ver como articular dicho entrenamiento, ya que por dispersión de los deportistas a sus respectivas ciudades, se realizaría un entrenamiento a distancia, siguiendo con la planificación anual.

El sumatorio de horas, hace un total de **21 horas/semanales (4 días/semana)**, las que se consideran adecuadas para el buen desarrollo del proyecto. No obstante, en concordancia con FEXME, se podrá reajustar el número de horas suprimiendo o añadiendo algún día que se crea relevante o por el contrario no necesario, pudiéndose realizar un reajuste de la nómina. Por lo que el salario a percibir que se propone es en función de los días de entrenamientos presenciales.

Contrato de trabajo a tiempo parcial, con una distribución laboral de **4 días/semana**.

Salario en 14 pagas (1.100€ netos/mes) + 250€ (gastos desplazamiento y vehículo).

Total sueldo neto: 18.900€

Financiación del proyecto: Copago deportistas 100€/mes. Total 4800 €/año

RECURSOS

La variedad y particularidad de esta área requiere una inversión en recursos materiales, económicos y humanos muy importantes. Hasta ahora el principal activo del área han sido principalmente las personas que han formado parte de ella para desarrollar todas las líneas de trabajo. Así debe seguir siendo, y con el apoyo de los recursos económicos adecuados, así como de unos materiales específicos que garanticen y mejoren la imagen y la seguridad del área, harán posible que el desarrollo de esta área sea el necesario para el año 2026.

Recursos Materiales

El área de CxM FEXME cuenta con diversos materiales (propios o conveniados con instituciones) que se utilizan para el desarrollo de diferentes actividades. Entre ellos están:

- *Un arco y motor eléctrico de alimentación (estado deteriorado)*
- *Una carpa 3x3 metálica*
- *Un desfibrilador semiautomático*
- *Una alfombra de meta con la imagen de FEXME (en desuso y muy deteriorada)*
- *2 camillas de rescate (deterioradas)*
- *1 altavoz y equipo de microfonía (muy deriorado)*
- *4 lonas cubrevallas 10m*
- *4 banderolas (estado mejorable, varillas rotas)*
- *Cinta de meta (estado muy deteriorado)*
- *Trofeos para competiciones (cristal con logo FEXME)*
- *5 bidones de avituallamiento (25L)*
- *Dorsales (varios juegos), proporcionados anualmente por la DG de Deportes*
- *Cinta de balizamiento, proporcionados anualmente por la DG de Deportes*

Todos estos materiales se utilizan en las diferentes pruebas deportivas que organiza y coordina el área. Los responsables de su transporte, manejo y recogida generalmente corresponde a los técnicos responsables por un lado y a los organizadores por otro. Su gestión se realiza desde la coordinación del área y su localización es el almacén de la FEXME (Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres).

Dado el estado actual de muchos de los materiales (deteriorados por el uso y el paso de los años), se requiere una inversión en diferentes materiales. Los materiales necesarios serían:

- *Un arco y motor eléctrico de alimentación*
- *4 banderolas*
- *1 cinta de meta*
- *1 altavoz y 1 micro (con sistema de ruedas y con potencia adecuada a eventos)*

Toda esta inversión estaría presupuestada en un total de 2500€ aproximadamente.

Recursos Humanos

El área de CxM viene desarrollando su actividad con un equipo humano diverso, quienes anualmente se reúnen para tratar asuntos de interés, así como para diseñar, revisar y aprobar el calendario, proponer mejoras en el área, así como elaborar el proyecto del área.

En el año 2025, tanto la coordinadora del área de Deporte y Mujer ha comunicado su cese en la actividad, dado que además estas actividades serán desarrolladas por el área de Deporte y Mujer de FEXME. Del mismo modo, el coordinador del programa Detección de Talentos también ha comunicado que no continuará y se deberá buscar un sustituto o sustituta.

Con todas las actividades que esta área debe realizar, los recursos humanos con los que cuenta son los siguientes:

- *Coordinador de área: asignación económica directa en presupuesto*
- *Coordinador selección extremeña absoluta: asignación económica directa en presupuesto*
- *Coordinador programa de tecnificación: gratificación como técnico en presupuesto*
- *Auxiliar técnica programa de tecnificación: gratificación como auxiliar en presupuesto*
- *Coordinador programa de detección de talentos: gratificación como técnico en presupuesto*
- *Auxiliar técnica programa de detección de talentos: gratificación como auxiliar en presupuesto*
- *Coordinador JUDEX carreras por montaña: gratificación como técnico en presupuesto*

*Además de ello, se recomienda desde el área recuperar la figura del **responsable de seguridad**, que puede ser transversal a otras áreas, y que desarrolle la función de revisar y supervisar la seguridad de diferentes actividades y pruebas deportivas (planes de seguridad, materiales obligatorios, asesoramiento en eventos deportivos...). Debería ser alguien con conocimiento y experiencia en materia de seguridad, especialmente en el medio natural.*

Recursos humanos por subáreas:

1. **Formación – Tecnificación:** El responsable (seleccionador) del grupo de tecnificación será Pedro Juan Vergel Moreno, maestro de Educación Física. Además de corredor de montaña federado por Extremadura los últimos 15 años. Contaremos como ayudante y acompañante con una técnica en las pruebas de Copa para seguir la línea del año 2025 y según las directrices establecidas por la FEXME en el año 2022. Asimismo, se justifica la necesidad de estos recursos por varios motivos: buen acogimiento por parte de los deportistas, valoración muy positiva y agradecimiento por los padres y madres de los deportistas, buenos resultados obtenidos tanto por los chicos como por las chicas del grupo, para favorecer la igualdad y equidad en las áreas.

- *Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno*
 - *Funciones: desarrollo de actividades deportivas, organización y gestión logística viajes y desplazamientos a concentraciones y competiciones, organización y gestión de inscripciones a pruebas deportivas nacionales. Desarrollo de sesiones formativas y deportivas en entrenamiento y competición, gestión de ropa del grupo en coordinación con el área, elaboración de proyecto de área y memoria de área, comunicación con coordinación de área.*
- *Técnico auxiliar: Pendiente de confirmar.*
 - *Funciones: apoyo en sesiones prácticas, logística y seguridad. Acompañamiento y apoyo en concentraciones y competiciones deportivas.*
- *Colaboradores puntuales: personal de apoyo, familiares, voluntarios y monitores locales.*

TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

1. Área deportiva-competitiva

CALENDARIO DE CARRERAS POR MONTAÑA FEXME - 2026			DATOS TÉCNICOS
DOMINGO 01 DE FEBRERO	XI SUBIDA AL CONVENTO DE LA LAPA	LA LAPA	COPA EXT. 27 / 1700m D+
DOMINGO 08 DE FEBRERO	III TRASIERRATRIL RUNNING	TRASIERRA	DIP. BA 34 / 1350m D+
DOMINGO 22 DE FEBRERO	XIV TRAIL CUMBRES HURDANAS	CAMINOMORISCO	COPA EXT. 32 / 2000m D+
SÁBADO 28 DE FEBRERO	X CxM ARROYO DE LOS MOLINOS Campeonato Extremadura CxM Individual y por Clubes Campeonato Extremadura CxM Categorías inferiores	ARROYOMOLINOS	CTO EXT CxM 26 / 1360m D+
DOMINGO 08 DE MARZO	IX MAGUSTINA TRAIL	CARBAJO	COPA EXT. 21 / 1000m D+
SÁBADO 21 DE MARZO	VI TRAIL VALLE DE MATAMOROS	VALLE DE MATAMOROS	DIP. BA 15 / 800m D+
SÁBADO 28 DE MARZO	X KILÓMETRO VERTICAL LOSAR Campeonato Extremadura KmV Individual y por Clubes	LOSAR DE LA VERA	COPA DE ESPAÑA CTO EXT Km Vertical DIP. CC 4,5 / 1000m D+
DOMINGO 19 DE ABRIL	XIV CxM GARGANTA DE LOS INFIERNOS	JERTE	COPA EXT. 26 / 1500m D+
DOMINGO 26 DE ABRIL	X CxM DEPORTES PARRA HERVÁS	HERVÁS	DIP. CC 21,5 / 1205m D+
SÁBADO 09 DE MAYO	VII TRAIL VIEIRU "AS ELLAS"	ELJAS	COPA EXT. 28 / 1800m D+
DOMINGO 31 DE MAYO	XVII CxM PENCONA	ALDEANUEVA DE LA VERA	COPA EXT. 21 / 1100m D+
SÁBADO 27 DE JUNIO	VIII TRAIL Y CROSS NOCTURNO 4 LOBOS Y 3000 BUITRES	SERRADILLA	DIP. CC 22,3 / 1080m D+
SÁBADO 25 DE JULIO	IX CARRERA NOCTURNA POR MONTAÑA JAMÓN Y ACEITE DE MONTÁNCHÉZ	MONTÁNCHÉZ	DIP. CC 21 / 850m D+
SÁBADO 12 DE SEPTIEMBRE	XVII CRONO ASPERILLAS	CASAS DEL CASTAÑAR	DIP. CC 14,5 / 650m D+
SÁBADO 26 DE SEPTIEMBRE	XVIII ULTRARTESANOS Campeonato Extremadura Larga Distancia Individual y por Clubes	TORREJONCILLO	CTO EXT Larga Distancia 35 / 1600m D+
DOMINGO 18 DE OCTUBRE	I TRAIL DESFILADERO DEL RUECAS	CAÑAMERO	DIP. CC 23,9 / 1125m D+
DOMINGO 25 DE OCTUBRE	XII KILÓMETRO VERTICAL LADRILLAR	LADRILLAR	COPA DE ESPAÑA CTO ESP CLUBES



			3,5 / 1015m D+
DOMINGO 08 DE NOVIEMBRE	II VALCORCHERO XTREME TRAIL	PLASENCIA	COPA EXT. 23 / 1000m D+
SÁBADO 14 DE NOVIEMBRE	XIX SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO	PORTEZUELO	DIP. CC 19 / 700M D+
DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE	VII CxM DESAFÍO LA Codosera	LA Codosera	DIP. BA 32,7 / 1300m D+

2. Área formativa-selección

Actividad 1: Campeonato de España de Snowrunning – Larra Belagua (Isaba) – 24/01/2026

DATOS GENERALES

- *Grupo: Selección – Carreras por Montaña*
- *Técnico responsable: Alberto García Acera*
- *Lugar: Estación Larra Belagua – Isaba (Navarra)*

OBJETIVOS GENERALES

- *Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Participar con la selección extremeña en el Cto de España de Snowrunning*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a Isaba, participación en el campeonato de España de Snowrunning (carrera por nieve) viaje de vuelta

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico.*
- Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.*
- *Humanos: 1 técnico principal + 8 deportistas (4 hombres – 4 mujeres)*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador*
- *Técnico auxiliar: 0 €*
- *Desplazamiento: 350 € (alquiler furgoneta +1300 + peajes)*
- *Combustible: 200 €*
- *Inscripciones: 224 €*
- *Alojamiento: 700 €*
- *Comida / otros: 350 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 1: 1824 €*

Actividad 2: Concentración La Lapa – 01/02/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Selección – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Alberto García Acera
- Lugar: La Lapa (Badajoz)

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar primera concentración con el posible equipo que asistirá a campeonatos de España por selecciones.
- Explicar el proyecto 2026 de la selección extremeña.
- Mejorar la cohesión grupal y el trabajo en equipo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Carrera de activación por montaña para hacer equipo en jornada de mañana.

Por la tarde se realizarán talleres de formación en seguridad en montaña y trabajo de estiramientos y flexibilidad.

RECURSOS

• *Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico y camilla.*

Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.

• *Humanos: 1 técnico principal + 20 deportistas (pendiente de formación del grupo para 2026)*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador
- Técnico auxiliar: 50 €
- Desplazamiento: $510 \text{ kms} \times 0,26 \text{ €} = 132,6$
- Inscripciones: 0 €
- Alojamiento: 0 €
- Comida / avituallamiento: 50 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 232,6 €

Actividad 3: Campeonato de España de Ultra Trail – Desafío Calar Río Mundo (Albacete) – 11/04/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Selección – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Alberto García Acera
- Lugar: Riópar (Albacete)

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar con la selección extremeña en el Cto de España de Ultra trail
- Mejorar la participación y resultados de la edición anterior.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a Riópar, participación en el campeonato de España de Ultra distancia y viaje de vuelta

RECURSOS

- *Materiales:* Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico.
- Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- *Humanos:* 1 técnico principal + 8-10 deportistas (4-5 hombres – 4-5 mujeres)

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador
- Técnico auxiliar: 100 € (2 días)
- Desplazamiento: 350 € (furgoneta +1060 + peajes)
- Combustible: 180 €
- Inscripciones: 550 €
- Alojamiento: 886 €
- Comida / otros: 480 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 2546 €

Actividad 4: Concentración selección Aldeanueva de la Vera – 30/05/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Selección – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Alberto García Acera
- Lugar: Aldeanueva de la Vera (Cáceres)

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Preparar el Cto de España en línea y de Km Vertical con el grupo de selección.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Concentración previa a la carrera por montaña pencona en la que se trabajará con los equipos de línea y vertical

RECURSOS

- *Materiales:* Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico.
- Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- *Humanos:* 1 técnico principal + 8-10 deportistas (4-5 hombres – 4-5 mujeres)

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador
- Técnico auxiliar: 50 € (1 día)
- Desplazamiento: 60 €
- Combustible: 0 €
- Inscripciones: 0 €
- Alojamiento: 0 €
- Comida / avituallamiento: 50 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 160 €

Actividad 5: Campeonato de España de Carreras por Montaña – Abeduriu Trail Race (Asturias) – 26-28/06/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Selección – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Alberto García Acera
- Lugar: El Entrego (Asturias)

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar con la selección extremeña en el Cto de España de Carreras por Montaña
- Mejorar la participación y resultados de la edición anterior.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a El Entrego, participación en el campeonato de España de Carreras por Montaña y viaje de vuelta

RECURSOS

- Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico.

Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.

- Humanos: 1 técnico principal + 1 técnico auxiliar + 12 deportistas (6 hombres – 6 mujeres)

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador
- Técnico auxiliar: 100 € (2 días)
- Desplazamiento: 225 € (alquiler furgoneta +1150 + peajes)
- Combustible: 180 €
- Desplazamiento 2º vehículo: 296,92 €
- Inscripciones: 550 €
- Alojamiento: 700 €
- Comida / otros: 420 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 2341,92 €

Actividad 6: Campeonato de España de Kilómetro Vertical – Ezcaray (La Rioja) – 11-12/07/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Selección – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Alberto García Acera
- Lugar: Ezcaray (La Rioja)

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar con la selección extremeña en el Cto de España de Carreras Kilómetro Vertical
- Mejorar la participación y resultados de la edición anterior.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a El Entrego, participación en el campeonato de España de Kilómetro Vertical y viaje de vuelta

RECURSOS

- Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico.
- Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- Humanos: 1 técnico principal + 12 deportistas (6 hombres – 6 mujeres)

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador
- Técnico auxiliar: 0 €
- Desplazamiento: 350 € (alquiler furgoneta +1130 kms + peajes)
- Combustible: 190 €
- Desplazamiento 2º vehículo: 296,76 €
- Inscripciones: 280 €
- Alojamiento+ media pensión: 500 €
- Comida / otros: 200 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1816,76 €

Actividad 7: Participación Skyrunning Series – Marató dels Ments (Castelló) – 6-8/11/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Selección – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Alberto García Acera
- Lugar: Eslida (Castellón)

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar el programa competitivo y conformar un equipo masculino y femenino que represente a la FEXME en los campeonatos de España y otras competiciones importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar con la selección extremeña en una prueba del circuito Internacional Sky Running Series

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a Eslida, participación en la prueba Marató del Ments y viaje de vuelta

RECURSOS

- *Materiales:* Equipación FEXME, cronómetro, botiquín básico.
- Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- *Humanos:* 1 técnico principal + 6 deportistas (3 hombres – 3 mujeres)

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: presupuesto anual asignado al seleccionador
- Técnico auxiliar: 0 €
- Desplazamiento: 350 € (alquiler furgoneta + 1478 kms + peajes)
- Combustible: 220 €
- Desplazamiento 2º vehículo: 0 €
- Inscripciones: 400 €
- Alojamiento: 400 €
- Comida / otros: 300 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1670 €

3. Área formativa-tecnificación

Las actividades serán la participación en una concentración de inicio de temporada, otra que coincida con la prueba de kilómetro vertical en Losar de la Vera el 28 de marzo (prueba de copa de España vertical), la participación en Zegama si hay dorsal y la participación en Copa de España de carreras por montaña que consta de 4 carreras. Cursa 4 termes (Tarragona), Trail Riotuerto (Cantabria), CxM Macael Mármol (Almería) y Barbudo SkyRace (Murcia).

Las presentes fichas de actividades forman parte del Programa de Tecnificación en Carreras por Montaña de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) para la temporada 2026. Su finalidad es detallar, de forma operativa y homogénea, las concentraciones, salidas técnicas y actuaciones formativas y competitivas previstas con el grupo estable de deportistas de edades comprendidas entre los 14 y los 23 años.

Cada actividad incluye los objetivos deportivos y formativos, el contenido técnico a desarrollar, los recursos necesarios y la previsión económica correspondiente, con el fin de facilitar su planificación, ejecución y posterior justificación. El modelo seguido responde a la estructura utilizada en temporadas anteriores por el Área de Carreras por Montaña.

El desarrollo de estas actividades está orientado tanto al perfeccionamiento técnico-táctico en la modalidad de carreras por montaña como al desarrollo integral de los deportistas, incorporando contenidos de seguridad, convivencia, valores, conocimiento del medio y promoción de la modalidad entre los jóvenes y su entorno.

Actividad 1: Concentración lugar por determinar – 28/02/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Tecnificación – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno
- Lugar: Por determinar

OBJETIVOS GENERALES

- Presentar el programa anual de trabajo y las modalidades de entrenamiento de la temporada, así como la dinámica de trabajo en las diferentes acciones.
- Realizar una primera toma de contacto técnica y grupal con los deportistas seleccionados.
- Favorecer la cohesión inicial del grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar las tareas tipo que se utilizarán durante el año.
- Realizar una sesión práctica en terreno de montaña próximo.
- Registrar tiempos de referencia básicos para seguimiento.
- Establecer normas de funcionamiento y asistencia.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Entrenos por diferentes terrenos de subidas y bajadas para valorar el estado de forma de los tecnificados, de cara a seleccionar a los deportistas que acudirán a la primera prueba de Copa de España.

RECURSOS

- Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- Humanos: 1 técnico principal

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: 120 €
- Técnico auxiliar: 44 €
- Desplazamiento: 0 €
- Comida / otros: 30 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 194 €

Actividad 2: I Copa de España de Carreras por montaña

Cursa 4 Termes – 14-15/03/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Tecnificación – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno
- Lugar: Colldejou (Tarragona)

OBJETIVOS GENERALES

- Comenzar la temporada de competiciones en Copa de España tratando de fomentar un grupo cohesionado y que sigan aprendiendo sobre el entrenamiento y competición en carreras por montaña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mantener el nivel de la temporada 2025
- Participar en una prueba de copa de España.
- Formar un grupo de chicos y chicas con las veteranas y nuevas incorporaciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a Colldejou (Tarragona) a primera hora del sábado para intentar estar allí en la recogida de dorsales y charla técnica

Rodaje suave por la zona del hotel para soltar.

Competición en la copa de España en las diferentes categorías y vuelta el domingo después de competir.

RECURSOS

- *Materiales:* Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- *Humanos:* 1 técnico principal, 1 técnica auxiliar y 7 deportistas

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: $120 \times 2 \text{ (días)} = 240 \text{ €}$.
- Técnico auxiliar: $\text{Auxiliar } 50 \times 2 \text{ (días)} = 100 \text{ €}$
- Desplazamiento: 350 € (furgoneta + 2000km + peajes)
- Inscripciones: 200 €
- Alojamiento: 250 €
- Comida / otros: 250 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1390 €

Presupuesto a cargo de deportistas: Desplazamiento al lugar de salida de la furgoneta (previsible Navalmoral) + Comida del sábado.

Actividad 3: II Copa de España de Carreras por montaña CxM Ríotuerto – 21-22/03/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Tecnificación – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno
- Lugar: La Cavada (Cantabria)

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la temporada de competiciones en Copa de España tratando de fomentar un grupo cohesionado y que sigan aprendiendo sobre el entrenamiento y competición en carreras por montaña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar en una prueba de copa de España.
- Ir poco a poco mejorando las prestaciones de los deportistas
- Seguir manteniendo un grupo de chicos y chicas cohesionado y transmitiendo y formando en valores relacionados con el deporte y la montaña.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viaje a Ríotuerto (Cantabria) a primera hora del sábado para intentar estar allí en la recogida de dorsales y charla técnica

Rodaje suave por la zona del hotel para soltar.

Competición en la copa de España en las diferentes categorías y vuelta el domingo después de competir.

RECURSOS

- Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- Humanos: 1 técnico principal, 1 técnica auxiliar y 7 deportistas

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: $120 \times 2 \text{ (días)} = 240 \text{ €}$.
- Técnico auxiliar: $Auxiliar 50 \times 2 \text{ (días)} = 100 \text{ €}$
- Desplazamiento: 350 € (furgoneta + 1050km + peajes)
- Inscripciones: 200 €
- Alojamiento: 250 €
- Comida / otros: 250 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1390 €

Presupuesto a cargo de deportistas: Desplazamiento al lugar de salida de la furgoneta (previsible Naval Moral) + Comida del sábado.

Actividad 4: Competición Zegama Junior – 15-17/05/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: *Tecnificación – Carreras por Montaña*
- Técnico responsable: *Pedro Juan Vergel Moreno*
- Lugar: *Zegama (Gipuzkoa)*

OBJETIVOS GENERALES

- *Continuar la temporada de competiciones, en este caso competir en una prueba de las Skyrunning World series. Seguir aprendiendo sobre el entrenamiento y competición en carreras por montaña.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Participar en una prueba de nivel mundial.*
- *Conocer otros grupos de entrenamiento de otras federaciones*
- *Ir poco a poco mejorando las prestaciones de los deportistas*
- *Seguir manteniendo un grupo de chicos y chicas cohesionado y transmitiendo y formando en valores relacionados con el deporte y la montaña.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Viajaremos el viernes. Afrontaremos un entrenamiento el sábado por el circuito del KV: Y el domingo participación en la ZEGAMA JUNIOR. Y vuelta a Extremadura.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.*
- *Humanos: 1 técnico principal, 1 técnica auxiliar y 7 deportistas*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120×2 (días) = 240 €.*
- *Técnico auxiliar: Auxiliar 50×2 (días) = 100€*
- *Desplazamiento: 325 € (furgoneta +1200 + peajes)*
- *Inscripciones: 200 €*
- *Alojamiento: 250 €*
- *Comida / otros: 400 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 1: 1515 €*

Presupuesto a cargo de deportistas: Desplazamiento al lugar de salida de la furgoneta (previsible Navalmoral) + Comida del sábado.

Actividad 5: III Copa de España de Carreras por montaña CxM Macael – 26-27/09/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Tecnificación – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno
- Lugar: Macael (Almería)

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la temporada de competiciones en Copa de España tratando de fomentar un grupo cohesionado y que sigan aprendiendo sobre el entrenamiento y competición en carreras por montaña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar en una prueba de copa de España.
- Ir poco a poco mejorando las prestaciones de los deportistas
- Seguir manteniendo un grupo de chicos y chicas cohesionado y transmitiendo y formando en valores relacionados con el deporte y la montaña.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Competición en la 3ª prueba de Copa de España de carreras por montaña, en donde nuestros tecnificados competirán a un alto nivel con los mejores de España de sus categorías.

RECURSOS

- Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- Humanos: 1 técnico principal, 1 técnica auxiliar y 7 deportistas

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: 120×2 (días) = 240 €.
- Técnico auxiliar: Auxiliar 50×2 (días) = 100€
- Desplazamiento: 340 € (furgoneta +1400 + peajes)
- Inscripciones: 200 €
- Alojamiento: 250 €
- Comida / otros: 200 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1330 €

Presupuesto a cargo de deportistas: Desplazamiento al lugar de salida de la furgoneta (previsible Naval Moral) + Comida del sábado.

Actividad 6: IV Copa de España de Carreras por montaña CxM Barbudo Skyrace – 17-18/09/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Tecnificación – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno
- Lugar: Salinas de la Rosa (Murcia)

OBJETIVOS GENERALES

- Finalizar la temporada de competiciones en Copa de España tratando de alcanzar que los deportistas hayan disfrutado, y que sigan aprendiendo sobre el entrenamiento y competición en carreras por montaña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Participar en una prueba de copa de España.
- Hacer balance de las prestaciones de los deportistas, no solo a nivel deportivo, sino también a nivel personal y social
- Seguir manteniendo un grupo de chicos y chicas cohesionado y transmitiendo y formando en valores relacionados con el deporte y la montaña.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Competición en la 4ª prueba de Copa de España de carreras por montaña y final de la misma. Donde nuestros Corredores y Corredoras se jueguen, esperemos el pódium de las distintas categorías de la copa como en este 2025.

RECURSOS

- *Materiales:* Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- *Humanos:* 1 técnico principal, 1 técnica auxiliar y 7 deportistas

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: $120 \times 2 \text{ (días)} = 240 \text{ €}$.
- Técnico auxiliar: $Auxiliar 50 \times 2 \text{ (días)} = 100 \text{ €}$
- Desplazamiento: 380 € (furgoneta + 1000 + peajes)
- Inscripciones: 200 €
- Alojamiento: 250 €
- Comida / otros: 200 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1370 €

Presupuesto a cargo de deportistas: Desplazamiento al lugar de salida de la furgoneta (previsible Naval Moral) + Comida del sábado.

Actividad 7: Concentración en altura - Gredos – Septiembre u octubre 2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Tecnificación – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pedro Juan Vergel Moreno
- Lugar: Refugio de Gredos (Ávila)

OBJETIVOS GENERALES

- Finalizar la temporada de competiciones en Copa de España tratando de alcanzar que los deportistas hayan disfrutado, y que sigan aprendiendo sobre el entrenamiento y competición en carreras por montaña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- -Mejorar la convivencia de los deportistas
- -Respetar la montaña conociéndola.
- -Aprender a orientarse en alta montaña.
- -Entrenaren un medio de alta montaña de forma controlada.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Pernoctaremos en un refugio de montaña y realizaremos actividades relacionadas con el entorno. Técnicas de acampada, desplazamientos en un medio de alta montaña, entrenaremos con grandes desniveles. Y aprenderemos a respetar la montaña.

RECURSOS

- Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.
- Humanos: 1 técnico principal, 1 técnica auxiliar y 15 deportistas

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: 120×2 (días) = 240 €.
- Técnico auxiliar: Auxiliar 50×2 (días) = 100€
- Desplazamiento: 250 €
- Inscripciones: 0 €
- Alojamiento: 150 €
- Comida / otros: 200 €
- TOTAL ACTIVIDAD 1: 1140 €

Presupuesto a cargo de deportistas: Desplazamiento al lugar de salida de la furgoneta (previsible Naval Moral) + Comida del sábado.

4. Área formativa-detección de talentos

El grupo se compone de deportistas de entre 12 y 17 años que participan en las pruebas JUDEX y en el circuito de carreras para categorías menores de la FEXME.

El proyecto persigue no solo la mejora del rendimiento deportivo en la modalidad de carreras por montaña, sino también la formación integral del joven deportista, fomentando valores como el respeto, la superación personal, la responsabilidad, la cooperación y el cuidado del entorno natural.

Las presentes fichas de actividades forman parte del Programa de Detección de Talentos en Carreras por Montaña de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) para la temporada 2026. Su finalidad es detallar, de forma operativa y homogénea, las concentraciones, salidas técnicas y actuaciones formativas previstas con el grupo estable de deportistas de edades comprendidas entre los 12 y los 17 años, procedentes de las pruebas JUDEX y del circuito de menores de la FEXME.

Cada actividad incluye los objetivos deportivos y formativos, el contenido técnico a desarrollar, los recursos necesarios y la previsión económica correspondiente, con el fin de facilitar su planificación, ejecución y posterior justificación. El modelo seguido responde a la estructura utilizada en temporadas anteriores por el Área de Carreras por Montaña.

El desarrollo de estas actividades está orientado tanto al perfeccionamiento técnico-táctico en la modalidad de carreras por montaña como al desarrollo integral de los deportistas, incorporando contenidos de seguridad, convivencia, valores, conocimiento del medio y promoción de la modalidad en centros educativos.

Actividad 1: Concentración MONTÁNCHEZ – 17/01/2026

DATOS GENERALES

- *Grupo: Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- *Técnico responsable: Pendiente de confirmar*
- *Lugar: Montánchez*

OBJETIVOS GENERALES

- *Presentar el programa anual de trabajo y las modalidades de entrenamiento de la temporada, así como la dinámica de trabajo en las diferentes acciones.*
- *Realizar una primera toma de contacto técnica y grupal con los deportistas seleccionados.*
- *Favorecer la cohesión inicial del grupo.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Explicar las tareas tipo que se utilizarán durante el año.*
- *Realizar una sesión práctica en terreno de montaña próximo.*
- *Registrar tiempos de referencia básicos para seguimiento.*
- *Establecer normas de funcionamiento y asistencia.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Recepción y explicación del programa anual, estructura de convocatorias y criterios de selección.

Sesión técnica en terreno de montaña cercano, con trabajo de subida y bajada.

Toma de tiempos en segmento corto de referencia.

Actividad de cohesión orientada a reforzar la pertenencia al grupo DDT.

Cierre con recordatorio de seguridad en montaña.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar de apoyo/logística.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120 €*
- *Técnico auxiliar: 50 €*
- *Desplazamiento: 0 €*
- *Comida / otros: 80 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 1: 250 €*

ACTIVIDAD 2. Concentración ALANGE – 07/02/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: *Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- Técnico responsable: *Pendiente confirmar*
- Lugar: *Alange*

OBJETIVOS GENERALES

- *Profundizar en el entrenamiento técnico-táctico específico de carreras por montaña.*
- *Introducir al grupo en la organización básica de una prueba y los aspectos fundamentales de las actividades en entornos naturales.*
- *Reforzar la cohesión del grupo.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Practicar diferentes tácticas de carrera en recorridos variables.*
- *Simular una carrera por montaña con reparto de roles, con el objetivo de trabajar en equipo.*
- *Trabajar la responsabilidad individual y colectiva dentro del grupo.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Calentamiento y repaso técnico de carrera en terreno irregular.

Bloque de entrenamiento técnico-táctico: adelantamientos, gestión de cuestras, ritmo en bajada.

Explicación guiada: elementos básicos para organizar una carrera por montaña segura. Simulación de carrera por montaña con rotación de roles para trabajo de táctica colectiva.

Puesta en común final.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, cintas de balizar, cronómetro, material de avituallamiento, botiquín.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120 €*
- *Técnico auxiliar: 50 €*
- *Desplazamiento: 35 €*
- *Comida / otros: 120 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 2: 325 €*

ACTIVIDAD 3. Concentración ARROYOMOLINOS – 28-29/03/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: *Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- Técnico responsable: *Pendiente de confirmar*
- Lugar: *Arroyomolinos*

OBJETIVOS GENERALES

- *Poner en práctica los contenidos trabajados sobre respeto al medio ambiente, táctica en carrera.*
- *Favorecer la convivencia del grupo durante un fin de semana.*
- *Analizar la participación en competiciones nacionales, si es pertinente.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Colaborar en tareas reales de organización.*
- *Convivir en grupo gestionando tiempos, comidas y descanso.*
- *Evaluar el comportamiento y la autonomía del deportista.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Recepción el sábado y distribución de tareas por grupos (señalización, dorsales, apoyo salida/meta).

Formación breve sobre seguridad en carrera y trato al deportista.

Convivencia en grupo durante el fin de semana.

Participación el domingo en la Carrera por Montaña Arroyo de los Molinos.

Reunión final de valoración.

RECURSOS

- *Equipación FEXME, cronómetro, conos/marcadores, botiquín básico, chalecos identificativos. Los que no tengan aún, o se hayan incorporado de nuevo al grupo, se solicitará la adquisición de ropa nueva.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar durante todo el fin de semana.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal (2 días): 240 €*
- *Técnico auxiliar (2 días): 100 €*
- *Desplazamiento: 30 €*
- *Comida / otros (fin de semana): 200 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 3: 570 €*

ACTIVIDAD 4. Concentración ARROYO DE SAN SERVÁN – 12/04/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: *Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- Técnico responsable: *Pendiente de terminar*
- Lugar: *Arroyo de San Serván*

OBJETIVOS GENERALES

- *Introducir y perfeccionar la modalidad de kilómetro vertical adaptada.*
- *Reforzar la cohesión del grupo.*
- *Conocer instalaciones/centro de entrenamiento.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Trabajar técnica específica de subida.*
- *Realizar toma de tiempos en recorrido KV.*
- *Aplicar dinámicas de grupo.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bloque teórico-práctico sobre KV: elección de ritmo, uso de brazos, zancada corta.

Entrenamiento fraccionado en subida con tiempos de referencia.

Toma de tiempo individual en recorrido KV adaptado.

Dinámicas breves de cohesión y trabajo cooperativo.

Visita a centro/instalación para conocer recursos complementarios.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, balizas, botiquín, picas o cintas para delimitar recorrido.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120 €*
- *Técnico auxiliar: 50 €*
- *Desplazamiento: 30 €*
- *Comida / otros: 120 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 4: 320 €*

ACTIVIDAD 5. Concentración EL ANILLO – 09/10 - 11/05/2026

DATOS GENERALES

- *Grupo: Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- *Técnico responsable: Pendiente de terminar*
- *Lugar: Centro Internacional de Innovación Deportiva «El Anillo»*

OBJETIVOS GENERALES

- *Profundizar en las modalidades de trabajo de la CXM.*
- *Formar en seguridad en montaña y primeros auxilios básicos.*
- *Favorecer la convivencia del grupo.*
-

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Enseñar diferentes tipos de series aplicables a la CXM.*
- *Realizar salida en terreno de montaña para trabajar capacidad aeróbica.*
- *Desarrollar convivencia y actividades formativas.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sesión formativa sobre tipos de series y su aplicación.

Sesión práctica de entrenamiento aeróbico en circuito de montaña.

Módulo de seguridad en montaña y actuación ante accidente.

Convivencia de fin de semana con tareas compartidas.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, material del centro, botiquín ampliado, material didáctico.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar durante todo el fin de semana.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal (2 días): 240 €*
- *Técnico auxiliar (2 días): 100 €*
- *Desplazamiento: 87 €*
- *Comida / otros: 200 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 5: 627 €*

ACTIVIDAD 6. CESA ALCAUDETE (JAÉN) – 30-31/05/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: *Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- Técnico responsable: *Pendiente de confirmar*
- Lugar: *Alcaudete (Jaén)*

OBJETIVOS GENERALES

- *Participar en el Campeonato de España de Carreras por Montaña en Edad Escolar (CESA).*
- *Valorar el nivel competitivo real del grupo.*
- *Vivir una experiencia competitiva nacional.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Realizar las dos pruebas oficiales según categoría.*
- *Gestionar desplazamiento, alojamiento y manutención.*
- *Evaluar el comportamiento deportivo y actitudinal en competición.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Desplazamiento hasta Alcaudete con el grupo convocado. Deportistas mejores clasificados en circuito JUDEX y en carreras de circuito de menores de la FEXME y que hayan demostrado un nivel aceptable en los test y concentraciones previas Reconocimiento de zonas de salida/llegada y revisión de material.

Participación en las pruebas oficiales.

Valoración final y registro de resultados.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME oficial, vehículos/furgonetas, botiquín completo, documentación federativa.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal (fin de semana): 360 €*
- *Técnico auxiliar (fin de semana): 180 €*
- *Desplazamiento: 600 €*
- *Alojamiento y manutención: 1.400 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 6: 2.540 €*

OBSERVACIONES: *Se ejecuta con el presupuesto del área de JUDEX.*

ACTIVIDAD 7. Concentración PLASENCIA – 18/10/2026

DATOS GENERALES

- *Grupo: Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- *Técnico responsable: Pendiente de confirmar*
- *Lugar: Plasencia*

OBJETIVOS GENERALES

- *Entrenar técnica de carrera en terreno irregular.*
- *Registrar tiempos en recorridos técnicos.*
- *Mejorar la capacidad aeróbica específica.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Aplicar técnicas para economizar la carrera.*
- *Comparar el rendimiento individual en distintos perfiles.*
- *Reforzar el compromiso a final de temporada.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sesión técnica en zona de montaña cercana a Plasencia.

Toma de tiempos en recorrido técnico en subida, bajada y completo.

Salida final en terreno de montaña para trabajo aeróbico.

Cierre motivacional.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, cronómetro, cintas de marcaje, botiquín, fichas de registro.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120 €*
- *Técnico auxiliar: 50 €*
- *Desplazamiento: 70 €*
- *Comida / otros: 120 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 7: 360 €*

ACTIVIDAD 8. Concentración LA ZARZA – 16/11/2026

DATOS GENERALES

- *Grupo: Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- *Técnico responsable: Maribel Muñoz Prieto*
- *Lugar: Albuquerque*

OBJETIVOS GENERALES

- *Valorar el estado físico de los corredores tras la temporada.*
- *Reforzar la técnica de carrera para economizar el esfuerzo.*
- *Acercar el patrimonio de la zona.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Realizar batería de test físicos básicos.*
- *Aplicar técnicas de carrera en montaña.*
- *Realizar visita guiada como actividad formativa.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Recepción y explicación del objetivo de valoración final.

Batería de test físicos: flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad.

Entrenamiento técnico orientado a economía de carrera.

Visita guiada a la localidad.

Cierre con devolución básica de resultados.

RECURSOS

- *Materiales: Equipación FEXME, material para test físicos, botiquín.*
- *Humanos: 1 técnico principal y 1 técnico auxiliar.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120 €*
- *Técnico auxiliar: 50 €*
- *Desplazamiento: 50 €*
- *Comida / otros: 120 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 8: 340 €*

ACTIVIDAD 9. ACTIVIDAD FORMATIVA IES SIERRA DE MONTÁNCHEZ – 20/02/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: Detección de Talentos – Carreras por Montaña
- Técnico responsable: Pendiente de confirmar
- Lugar: IES Sierra de Montánchez

OBJETIVOS GENERALES

- Acercar la modalidad de carreras por montaña al alumnado de Secundaria.
- Detectar posibles nuevos talentos.
- Promover hábitos de actividad física en el medio natural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Exponer las modalidades y pruebas existentes en la FEXME.
- Mostrar el material y reglamentación básica.
- Motivar a la participación en JUDEX.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Desplazamiento al centro educativo y presentación de la FEXME.

Charla explicativa con apoyo de material real.

Explicación del calendario de pruebas y vías de acceso.

Espacio de preguntas e inscripción inicial.

RECURSOS

- Materiales: Material de exposición, proyector del centro, documentos informativos.
- Humanos: 1 técnico principal.

PRESUPUESTO ESTIMADO

- Técnico principal: 120 €
- Desplazamiento: 40 €
- Otros: 0 €
- TOTAL ACTIVIDAD 9: 160 €

ACTIVIDAD 10. ACTIVIDAD FORMATIVA IES ZURBARÁN (NAVALMORAL DE LA MATA) – 10/04/2026

DATOS GENERALES

- Grupo: *Detección de Talentos – Carreras por Montaña*
- Técnico responsable: *Maribel Muñoz Prieto*
- Lugar: *IES Zurbarán (Navalmoral de la Mata)*

OBJETIVOS GENERALES

- *Divulgar la modalidad de carreras por montaña en un entorno educativo.*
- *Detectar alumnado con buenas capacidades motrices.*
- *Difundir el calendario FEXME de categorías menores.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Realizar una sesión teórico-práctica adaptada al centro.*
- *Mostrar materiales y explicar requisitos de participación.*
- *Establecer contacto con profesorado de EF.*

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Presentación inicial de la FEXME y del programa DDT.

Exposición de elementos de una carrera por montaña.

Demostración práctica breve en el patio/pista.

Entrega de información sobre pruebas JUDEX y captación.

RECURSOS

- *Materiales: Material de exposición, chalecos identificativos, documentación.*
- *Humanos: 1 técnico principal.*

PRESUPUESTO ESTIMADO

- *Técnico principal: 120 €*
- *Desplazamiento: 50 €*
- *Otros: 0 €*
- *TOTAL ACTIVIDAD 10: 170 €*

PRESUPUESTO

El presupuesto está detallado por cada uno de los programas y actividades, sin embargo aquí se presenta el resumen del área.

Concepto	IMPORTE
Premios Copa Extremadura	200
Premios Trofeo Diputación de Cáceres y Badajoz	400
Premios Campeonato de Extremadura Ultra	200
Premios Campeonato de Extremadura en Línea	200
Premios Campeonato de Extremadura Kilómetro vertical	200
Premios Campeonato de Extremadura Categorías Inferiores	150
Gastos Selección Extremeña (Ver detalle en fichas)	10591,28
Gratificación Seleccionador	1500
Gastos Tecnificación (Ver detalle en fichas)	8329
Gratificaciones Técnicos y apoyo Tecnificación (Incluido fichas)	0
Gastos Detección de talentos (Ver detalle en fichas)	3122
Gratificación Técnico Detección de Talentos (Incluido fichas)	0
Actividades Seguridad	0
Programa creación Escuelas Carreras por Montaña	400
Pruebas de Esfuerzo Grupos CxM (Caja general FEXME)	0
Coordinación Área	2500
Clasificaciones Circuitos	300
Deporte y Mujer (Encuentros Femeninos y I+DXT) – Pasa a otra área	0
Iniciativas Inclusivas	0
Escuelas deportivas de base	400
Equipaciones	200
Gastos Jueces	400
TOTAL PRESUPUESTO ÁREA	29092,3
PROYECTO RESIDENCIA	18500
IMAGEN Y MERCHANDISING ÁREA	2500

ANEXOS

Proyecto Deportivo

Área Senderismo y senderos 2026



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

PROYECTO DE SENDERISMO Y SENDEROS 2026

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
ANTECEDENTES.....	3
OBJETIVOS	5
LÍNEAS DE TRABAJO	9
COORDINACIÓN Y GESTIÓN.....	10
PROGRAMA DE FORMACIÓN FEDERATIVA EN SENDERISMO	10
PROGRAMA DE FOMENTO Y PROMOCIÓN DEL SENDERISMO Y BAJA MONTAÑA.....	11
PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO EN SENDERISMO	12
PLAN FEDERATIVO PARA LA CONSERVACIÓN DE ESPACIOS, REFUGIOS Y SENDEROS DE MONTAÑA	13
RECURSOS	14
RECURSOS MATERIALES	14
RECURSOS HUMANOS	14
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	14
PRESUPUESTO	15

INTRODUCCIÓN

El SENDERISMO ofrece una actividad de ocio deportivo en la que se busca el disfrute, el conocimiento y el reencuentro con el paisaje y el territorio. No está condicionado a ningún nivel de edad, ni estado o condición, por lo que se puede practicar durante toda la vida. Requiere del practicante una básica preparación técnica y física y no necesita materiales especializados, por lo que se considera un deporte para todos. Y es precisamente ese “todos”, lo que determina la importancia de esta actividad de base deportiva. Mirando a los practicantes de senderismo de los países europeos son: 40 millones en Alemania, 6,6 millones en Holanda, 15 millones en Francia y 15 millones en Inglaterra. En España son 4 millones los practicantes y se puede afirmar, tras los resultados de la última Encuesta de Hábitos Deportivos del CSD que el senderismo es el deporte más practicado siendo más de 8 millones de personas los que practican senderismo y montañismo.

El SENDERISMO contribuye al desarrollo saludable del turismo rural, como oferta básica complementaria. Nos permite conocer de forma pausada el lugar donde se desarrolla, a través de sus elementos patrimoniales y etnográficos, descubriendo lugares donde lo urbanita no ha llegado.

Como práctica deportiva se encuentra adscrita a la FEDME desde 1972, cuando se desarrollaba en el ámbito de los clubes y montañeros provenientes del ámbito urbano. Hasta los años noventa no trascendió ese marco de ocio deportivo, convirtiéndose en un fenómeno social con incidencia en aspectos no solo deportivos, sino también en la economía, el medioambiente, el patrimonio histórico, la cultura, el turismo, la salud, el desarrollo rural...

La FEDME y Fed. Autonómicas de montaña, somos el referente dentro de este entramado, al aglutinar al colectivo organizado más numeroso de senderistas en España, añadido a los más de 40 años de experiencia marcando senderos, siendo la red de los GR®, PR® y SL®, el sistema de marcaje de senderos más extendido y aceptado en España, conformando una red de aproximadamente 50.000 kilómetros señalizados y homologados.

En la vocación federativa de actuar en el campo del servicio público y superados los primeros 20-30 años del senderismo desde el prisma de servicio deportivo-montañero, la FEDME y Fed. Autonómicas llevamos trabajando otros 20 años en trascender lo meramente deportivo, atendiendo al resto de connotaciones, desarrollando nuestras estructuras técnicas en pro de esos otros enfoques, que son inherentes al senderismo (turismo, salud, desarrollo rural...).

Y fruto de ese continuo trabajo, se han conseguido grandes logros en los ámbitos más cercanos, como pueden ser el medioambiental o el del turismo. En la actualidad, el senderismo forma parte de las estrategias de uso público de los espacios naturales protegidos y es parte habitual de los planes de fomento del turismo. Existen al menos 9 decretos autonómicos, reguladores de la ordenación, señalización, homologación y conservación de los senderos; configurando un marco normativo sólido para el crecimiento y el desarrollo del senderismo y de los senderos homologados.

Tampoco nos es ajena la connotación del senderismo como motor de desarrollo económico sostenible de las áreas rurales. Más si cabe contrastando los siguientes datos: En España, el 90% del territorio es rural, pero sólo el 20% de la población habita en él. Más del 70% de clubes que pertenecen a la FEDME, tienen su sede en localidades que no son capitales

de provincia. Aunque no son los que tienen más miembros, la mayoría de los clubes de montaña españoles tienen su sede en el medio rural.

Hemos llegado lejos, pero aún nos queda camino por recorrer. En el propio ámbito deportivo, debemos asegurar la supervivencia de las estructuras que nos han traído hasta aquí, empezando por nuestros queridos clubes con sus guías benévolos (o monitores de club), defender y difundir el sistema de señalización FEDME, los senderos homologados y las redes compatibles, aumentar y concienciar en la cultura de la seguridad en nuestra práctica deportiva, seguir trabajando por la práctica inclusiva y accesibilidad de nuestra red, conseguir mayor atención y relevancia en el seno de la Administración Deportiva...

En otros ámbitos inherentes, debemos ser los referentes a la hora de canalizar o participar en las restricciones (ambientales, de titularidad de terrenos, de seguridad...) producidas por el propio éxito del fenómeno senderista, hemos de apostar por el senderismo como prescripción para la salud, debemos servir al desarrollo rural y como freno al despoblamiento, ofrecer alternativa al turismo tradicional...

SENDEROS HOMOLOGADOS

El **sendero homologado**, es una instalación deportiva, identificada por las marcas registradas de GR®, PR® o SL®, que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales públicos o privados y que se encuentra homologado por la federación autonómica y/o territorial correspondiente. Sus características han de posibilitar su uso por la mayoría de los usuarios y a lo largo de la mayor parte del año, pudiendo estar regulado el tránsito por motivo ambiental y/o de seguridad. El sendero homologado es parte integrante de una red de senderos local, comarcal, autonómica y/o territorial y estatal por cumplir unas exigencias precisas de trazado y señalización.

La red de los GR®, PR® y SL®, el sistema de marcaje de senderos más extendido y aceptado en España, conformando una red de aproximadamente 50.000 kilómetros señalizados y homologados.

Tipos de senderos. Hay tres tipos de senderos: los GR®, los PR® y el SL®. Los primeros son recorridos que se hacen por etapas, pueden cruzar España de una punta a otra o desarrollarse en una misma comarca. Los segundos son recorridos de una jornada que permiten acceder a puntos concretos del territorio; pueden ser sencillos o requerir algo de esfuerzo físico. Los últimos son paseos, de mínima dificultad y corto desarrollo, apto para realizarlos en un breve espacio de tiempo con niños, ancianos y personas con dificultades. Las tres modalidades existentes pueden tener un desarrollo circular o lineal.

LOS SENDEROS ESPAÑOLES

Los senderos homologados son instalaciones deportivas que proponen el placer de descubrir la variedad de los espacios naturales, el legado cultural de los pueblos, la historia a través de los vestigios del pasado, el mundo rural y sus formas de vida.

Articulados en redes interconectadas entre sí, están enlazados con las redes de senderos de los países colindantes y, a través de estos, con las del resto de Europa. Permiten al senderista recorrer toda la variedad de paisajes, climas y espacios naturales de la geografía española, combinando la actividad física con el deleite del aprendizaje.

Apto para todas las edades, se ofertan, desde recorridos con una cierta exigencia física ubicados en la montaña, hasta otros para realizar en familia con niños o personas mayores. Su realización no precisa de material técnico especializado ni de una forma física, permitiendo hacer actividad durante todo el año.

Los senderos homologados son especialmente aptos para el desarrollo de estrategias de sensibilización medioambiental, a la par de tener una trascendencia socioeconómica positiva y sostenible sobre el territorio donde se ubican.

¿A quiénes van orientados?

Están destinados para todo aquél que le guste andar, disfrutar de la naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que la marcha le ofrece. También se puede gozar de aficiones como la práctica de la fotografía, el dibujo y el interés por la flora y la fauna. No es necesario poseer unas condiciones físicas especiales ni una edad determinada, ni estar afiliado a un club (aunque sí es recomendable); y como el camino está indicado es difícil extraviarse, lo que permite disfrutarlo en familia. El recorrido de un sendero señalizado puede hacerse en uno u otro sentido y con la duración que se desee. A veces existen desviaciones que permiten acceder a monumentos o lugares de especial interés.

ANTECEDENTES

El Área de Senderismo y Senderos FEXME lleva trabajando durante más de 15 años en la creación y gestión de **senderos homologados**, así como en su dinamización. Dicha participación ha sido decisiva a la hora de sentar las bases, de lo que actualmente es una red de más de 3000 km de senderos señalizados por todo el territorio extremeño.

Algunos ejemplos:

- Red de senderos de Sierra de Gata
- Red de senderos de Sierra San Pedro los Baldíos
- Red de senderos del Valle del Jerte
- Red de senderos comarca Zafra – Río Bodión
- Red de senderos comarca Jerez – Sierra Suroeste
- Red de senderos comarca Sierra Grande, Tierra de Barros.
- Red de senderos comarca La Serena
- Red de senderos de Sierra de Montánchez y Tamuja
- Red de senderos comarca de La Siberia
- Red de senderos de Monfragüe y su entorno
- Senderos nocturnos (estrategia Extremadura buenas noches)
- Camino Natural del Tajo
- Camino Natural del Guadiana
- Camino Natural de Villuercas
- Vía de la Estrella

Así mismo, durante los últimos 15 años, además de la creación de senderos homologados se ha apostado por su dinamización e intervenir directamente en la gestión de eventos organizados de senderismo, inicialmente a través de una liga de senderismo (año 2011) y posteriormente, mediante un circuito organizado (Camina Extremadura) que apostará por estas instalaciones, como soporte fundamental sobre el que practicar senderismo y dar a conocer nuestro territorio.

Los resultados de 2025 se desarrollarán con detalle en la memoria, pero como hitos más relevantes podemos señalar:

- **Organización Curso delegados de Senderismo:** sesión inicial en enero, sesión de reciclaje en septiembre. Unas 20 personas realizaron la formación y la ruta de prácticas dentro del circuito Camina Extremadura, con la idea de abrir más el área y aumentar el alcance en Extremadura. A las 17 rutas de Camina Extremadura han acudido unas 15 personas distintas, con diversos roles (Delegado principal, delegado auxiliar y de prácticas).
- Celebración del día del Senderismo en San Gil, Plasencia, el día 2 de noviembre de 2025.
- Presencia de la Fexme en la XVII Jornada de Caminos Públicos y Vías Pecuarias de Garciaz el 8 de noviembre de 2025.
- Consultoría y contacto con la Diputación de Badajoz para la homologación de 61 senderos en la provincia.
- Consultoría y homologación del GR de la Via de la Plata en su tramo de la provincia de Badajoz.
- Homologación de senderos Hurdes - Gata.
- Homologación Sendero nocturno de Valencia de Alcántara.
- I Reunión de clubes de senderismo diciembre 2025.
- Gestión del circuito Camina Extremadura 2025, con 20 delegados/as distintos acudiendo a las rutas.

OBJETIVO GENERAL

Promover y consolidar el senderismo en Extremadura como una práctica deportiva segura, accesible y de calidad, mediante la creación, señalización y homologación de senderos como instalaciones deportivas de actividad terrestre reconocidas por el Consejo Superior de Deportes. Este objetivo integra también la protección del patrimonio viario tradicional, cuya recuperación y conservación representan una oportunidad única para fortalecer los caminos públicos y devolverles su función social y cultural.

A su vez, este objetivo general persigue aumentar la presencia y liderazgo de la FEXME en el senderismo regional, fortaleciendo su relación con clubes, entidades y administraciones, así como su participación en los cientos de rutas que se organizan cada año en Extremadura. Para ello, se apuesta por la innovación en propuestas, la cercanía con la ciudadanía y los clubes, la mejora continua de los recursos técnicos y digitales, y la promoción de una cultura senderista centrada en la seguridad, la calidad organizativa, la convivencia y el desarrollo de una práctica deportiva saludable y responsable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

03.1. Impulsar la red de senderos homologados de Extremadura

Continuar ampliando, mejorando y actualizando la señalización y homologación de senderos, promoviendo la defensa y recuperación de los caminos públicos como patrimonio colectivo y garantizando su uso social.

03.2. Consolidar el Circuito Camina Extremadura como referente regional

Mantener y fortalecer la oferta senderista, reforzando la presencia institucional y social de la FEXME. Impulsar la integración de rutas extremeñas en la Liga Ibérica de Senderismo para aumentar la visibilidad nacional.

03.3. Integrar a la FEXME en otros circuitos provinciales y comarcales

Incrementar la participación del Área de Senderismo en circuitos de rutas como los de La Vera, Valle del Alagón o Diputación de Badajoz, ampliando la incidencia de la FEXME en el conjunto del territorio regional.

03.4. Reforzar la colaboración con clubes federados

Mantener un contacto cercano con los clubes, apoyando y asesorando sus actividades senderistas. Impulsar el incremento de personas federadas y facilitar su participación mediante beneficios asociados al Circuito Camina Extremadura.

03.5. Aumentar el peso estratégico del senderismo dentro de la FEXME

Participar de forma activa en los órganos y acciones de la federación, promoviendo que el senderismo ocupe el lugar que le corresponde en una organización que agrupa varias modalidades deportivas. Representar a la FEXME en actos, rutas y eventos cuando sea necesario.

03.6. Fortalecer las relaciones con FEDME y federaciones internacionales

Participar en los comités estatales de Senderos y Senderismo, en las Jornadas Estatales y en los espacios de colaboración con la FEDME, la FCMP de Portugal, la Federació Andorrana de Muntanyisme y el resto de federaciones autonómicas.

03.7. Mantener una relación fluida con las instituciones públicas de referencia

Fomentar la coordinación estable entre la FEXME y la Junta de Extremadura —especialmente la Dirección General de Jóvenes y Deportes y la Dirección General de Turismo— como actores clave en senderismo y senderos homologados.

03.8. Actualizar la normativa y los recursos digitales sobre senderos

Revisar y modernizar la normativa autonómica de homologación. Mantener la web y los recursos digitales de FEXME con información actualizada, y continuar desarrollando la APP-buscador de Senderos como herramienta accesible para la ciudadanía.

03.9. Evaluar y acompañar el mantenimiento de los senderos homologados

Realizar un seguimiento del estado de conservación de la red y facilitar a los clubes la participación en labores de mantenimiento bajo criterios técnicos homogéneos, preservando las condiciones originales de las rutas.

03.10. Promover el acceso universal al senderismo

Favorecer la inclusión de personas con diversidad funcional en las actividades FEXME, colaborando estrechamente con el Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado para garantizar una práctica segura, accesible y digna.

PRINCIPIOS DE GESTIÓN Y FUNCIONAMIENTO

Estos objetivos específicos siguen los siguientes principios de gestión y funcionamiento, que se ejecutan a través de las líneas de trabajo.

1. Organización

Estructurar el Área de Senderismo dentro de la FEXME como un espacio con identidad propia y líneas de trabajo estables, garantizando una planificación coherente con el resto de áreas federativas. Se priorizará una organización clara que facilite la gestión de senderos homologados, la coordinación con clubes y la dinamización del Circuito Camina Extremadura.

2. Fomento

Impulsar la práctica del senderismo como actividad deportiva en la naturaleza, accesible, segura y de calidad. Para ello, se promoverá una oferta variada de actividades y rutas, incluyendo el Circuito Camina Extremadura, la participación en otros circuitos regionales y el apoyo continuo a los clubes en sus programas senderistas. Se busca incrementar la participación federada y la visibilidad social del senderismo en Extremadura.

3. Calidad técnica y mejora continua

Favorecer la mejora técnica de la red de senderos mediante programas de actualización, evaluación y asesoramiento. Este principio incluye el perfeccionamiento de criterios de señalización y homologación, el seguimiento del estado de conservación de los itinerarios y la promoción de buenas prácticas en seguridad, orientación y uso responsable del medio natural.

4. Formación

Promover acciones formativas y divulgativas dirigidas a clubes, personas federadas y ciudadanía interesada, en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña. Estas acciones podrán integrar talleres sobre mantenimiento de senderos, seguridad básica, orientación, normativa, accesibilidad, diseño de actividades senderistas y uso de herramientas digitales para la gestión y difusión de rutas.

5. Coordinación

Establecer canales de coordinación estables con otras áreas de la FEXME, especialmente Marcha Nórdica, Media Montaña y Montañismo Inclusivo y Adaptado, así como con administraciones públicas y entidades vinculadas al senderismo. La coordinación interna y externa busca garantizar coherencia técnica, optimizar recursos y fortalecer la presencia de la FEXME en todas las iniciativas relacionadas con senderos y rutas.

6. Promoción

Potenciar la visibilidad del senderismo y de la FEXME como referente autonómico en instalaciones deportivas de actividad terrestre, senderos homologados y dinamización de rutas. Este principio incluye el impulso de campañas informativas, la actualización de herramientas digitales (web y APP de senderos) y la proyección del senderismo como elemento clave del turismo deportivo y del desarrollo rural sostenible.

7. Transversalidad e inclusión

Fomentar la transversalidad en la gestión del senderismo a través de alianzas con entidades educativas, culturales, sociales y deportivas. Se promoverán proyectos que acerquen el senderismo a nuevos públicos y que integren la diversidad funcional, la perspectiva de derechos y la participación activa de clubes y ciudadanía. Con ello se aspira a ampliar la base federativa, fortalecer la cultura senderista y mejorar la cohesión territorial.

LÍNEAS DE TRABAJO

Los objetivos anteriormente descritos se desarrollarán mediante las siguientes líneas de trabajo.

Línea Transversal: Coordinación y gestión

La coordinación y gestión del Área de Senderismo constituye su línea de trabajo principal, integrando tanto la dinamización del senderismo en Extremadura como la gestión técnica de los senderos homologados. Esta labor incluye la planificación, seguimiento y actualización de la red de senderos, así como la interlocución permanente con clubes, ayuntamientos, diputaciones y la Junta de Extremadura para garantizar que la señalización, conservación y normativa se apliquen con criterios homogéneos y de calidad. Del mismo modo, abarca la organización y supervisión del Circuito Camina Extremadura y el acompañamiento a las numerosas rutas que se desarrollan en la región. Gracias a esta coordinación continua, el área asegura una gestión eficaz y cercana que consolida el liderazgo de la FEXME en el senderismo regional y en la preservación del patrimonio viario.

Calendario FEXME de Rutas de Senderismo

Creación de un calendario anual unificado que recoja todas las rutas organizadas por los clubes federados, garantizando así una visión global de la oferta senderista en Extremadura. Se implementará un sistema automatizado mediante formularios digitales, donde cada club introducirá la información de sus actividades, facilitando su validación y publicación en la web de la FEXME. Esta herramienta permitirá mejorar la planificación, evitar solapamientos, ofrecer una programación actualizada a la ciudadanía y reforzar la presencia federativa en los numerosos eventos senderistas que se desarrollan en la región.

Reuniones cuatrimestrales con directivas de clubes (formato online)

Puesta en marcha de un espacio estable de diálogo y coordinación con las directivas de los clubes senderistas, con reuniones telemáticas cada cuatro meses: diciembre, marzo, junio y septiembre. Estos encuentros estarán orientados a recoger propuestas, identificar necesidades, mejorar la gestión de los senderos homologados, coordinar actividades y mantener una comunicación fluida entre clubes y Área de Senderismo. Se convertirán en un pilar fundamental

para reforzar la cohesión federativa, dinamizar el trabajo conjunto y garantizar que las líneas estratégicas de la FEXME respondan a la realidad del senderismo extremeño.

Campaña de promoción y captación de senderistas como colectivo federado

Diseño y despliegue de una campaña anual destinada a aumentar el número de personas federadas en senderismo, poniendo en valor las ventajas, la seguridad y los servicios asociados a la licencia federativa. La campaña incluirá acciones específicas como:

- “Mes del Senderista FEXME”, con descuentos o bonificaciones en inscripciones del Circuito Camina Extremadura.
- “Senderos con sello FEXME”, visibilizando los senderos homologados y asociándolos a la calidad federativa.
- Difusión en redes y web mediante testimonios, vídeos, infografías y rutas destacadas.

El objetivo es fortalecer el tejido federativo, acercar la FEXME a la ciudadanía y consolidar una comunidad senderista amplia, activa y comprometida.

Programa de Formación Federativa en Senderismo

La línea de Formación Federativa en Senderismo tiene como finalidad consolidar una oferta formativa estable, accesible y de calidad, orientada a reforzar la capacitación técnica del colectivo federado y a responder a las necesidades reales de los clubes. En coordinación con la Escuela Extremeña de Montaña (EEM), esta línea aprovecha la experiencia acumulada en los últimos años y las nuevas alianzas generadas para impulsar conocimientos en señalización, normativa, seguridad, gestión de rutas y organización de actividades senderistas. Su propósito es fortalecer el tejido federativo y garantizar que la práctica del senderismo en Extremadura se realice con criterios homogéneos, seguros y alineados con la normativa vigente.

Curso federativo de delegadas/os de senderismo

El Curso Federativo de Delegadas y Delegados de Senderismo es una de las iniciativas formativas clave dentro del área, diseñada para dotar a clubes y personas federadas de herramientas prácticas para la gestión correcta de rutas y senderos. Partiendo del formato desarrollado por la FEXME en 2025, el curso aborda contenidos esenciales como la normativa de homologación, la señalización correcta, la seguridad en actividades senderistas, la responsabilidad organizativa, el uso de fichas técnicas y la comunicación de incidencias en senderos.

La formación combina sesiones teóricas online con prácticas sobre el terreno, guiadas por personal técnico del área de Senderismo. Su carácter accesible ha permitido una alta participación, fortaleciendo la red de personas delegadas con conocimientos básicos en gestión de senderos y en organización responsable de rutas.

La edición más reciente ha tenido una valoración muy positiva por parte de las personas asistentes, destacándose la claridad de los contenidos, la utilidad práctica para el trabajo en los clubes y la necesidad de continuar ampliando este tipo de formación en próximas convocatorias. Gracias a este curso, la FEXME avanza en la profesionalización del senderismo federado, mejora

el vínculo con los clubes y garantiza un modelo formativo sólido que refuerza la calidad y seguridad de la oferta senderista en Extremadura.

Programa de Fomento y Promoción del Senderismo y baja montaña

Esta línea desarrolla acciones destinadas a impulsar la práctica del senderismo y la baja montaña entre las personas federadas y la ciudadanía, promoviendo una relación activa, segura y respetuosa con el entorno natural. El programa incluye iniciativas orientadas a acercar el senderismo a nuevos públicos —especialmente comunidad educativa, familias y clubes—, fortalecer la continuidad de la práctica deportiva y visibilizar el senderismo como un elemento clave del bienestar, la cultura territorial y el desarrollo rural. Mediante actividades formativas, divulgativas y experienciales, se busca ampliar la base federativa, reforzar la cohesión entre clubes y afianzar el papel de la FEXME como referente autonómico en senderismo.

Senderismo Escolar

El programa Senderismo Escolar tiene como objetivo integrar el senderismo en centros educativos —tanto colegios como institutos— a través de propuestas adaptadas a las edades, al currículo y al contexto territorial de cada comunidad educativa. La iniciativa pretende promover hábitos de vida activa, favorecer el contacto temprano con el medio natural y generar conciencia sobre la importancia del patrimonio viario y los senderos señalizados. Para la FEXME, este programa constituye una estrategia clave para atraer nuevas generaciones al senderismo, fortalecer la relación con docentes y centros, y abrir la puerta a futuras colaboraciones con universidades interesadas en la educación física, la salud y la actividad físico-deportiva en la naturaleza.

Día del Senderismo 2026

El Día del Senderismo de Extremadura 2026 será una jornada abierta, festiva y de convivencia, orientada a visibilizar el senderismo como práctica saludable y accesible. Siguiendo la excelente acogida de la edición 2025 celebrada en San Gil, el evento buscará reunir a clubes, federados y población general en torno a rutas guiadas, actividades divulgativas sobre senderos homologados y espacios de encuentro entre clubes. La acción se diseñará con un fuerte componente participativo e inclusivo, potenciando valores como la seguridad, el respeto al medio natural y la promoción del territorio. El Día del Senderismo se consolidará así como una cita anual estratégica para reforzar la presencia social de la FEXME y fortalecer la comunidad senderista regional. **Esta actividad se desarrollará con fondos propios generales de la Fexme**

Senderismo Temático (Yoga, Migraciones, Reforestación o Gastronomía)

Con el fin de innovar en la oferta y conectar el senderismo con nuevos intereses y colectivos, la FEXME impulsará una línea de **Senderismo Temático**, que podrá desarrollarse en diferentes versiones:

- **Senderismo y yoga**, integrando bienestar físico y emocional en rutas suaves acompañadas de sesiones guiadas.
- **Senderismo y migraciones**, generando espacios interculturales para compartir historias, territorios y diversidad, favoreciendo la inclusión social.
- **Senderismo y reforestación**, combinando rutas con acciones participativas de mejora ambiental o plantación simbólica.

- **Senderismo y gastronomía**, poniendo en valor los productos locales y la identidad culinaria de los territorios atravesados por los senderos.

Estas propuestas buscan atraer nuevos públicos, dinamizar la actividad de los clubes y reforzar la idea del senderismo como una práctica abierta, inclusiva y vinculada a la realidad social y cultural del territorio.

Campamento de Senderismo y Montaña FEXME

Actividad formativa y de convivencia dirigida a fomentar la autonomía y la autosuficiencia de los participantes en el medio natural. A través de rutas de montaña, talleres prácticos y pernoctas en vivac, se trabajan contenidos relacionados con la orientación, la gestión del material y las técnicas básicas de vivencia en montaña. El campamento se organiza en colaboración con el Área de Media Montaña y constituye una oportunidad para integrar formación técnica, experiencia práctica y educación ambiental dentro de un entorno montañoso seguro y guiado por técnicos titulados.

Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Senderismo

Su propósito es ofrecer oportunidades de mejora técnica y experiencia avanzada a las personas federadas con trayectoria previa en actividades de senderismo y baja/media montaña. Este programa refuerza la continuidad formativa de quienes ya participan activamente en la FEXME, facilitando su desarrollo hacia una práctica más autónoma, segura y competente dentro del ámbito del senderismo. Se apuesta por itinerarios exigentes, coordinación técnica, criterios homogéneos y nuevos retos que permitan consolidar la calidad, el liderazgo y el compromiso del colectivo federativo.

I Travesía FEXME

La “I Travesía FEXME” se plantea como un evento emblemático de perfeccionamiento deportivo para federados y federadas de la FEXME: una propuesta de travesía senderista de rango medio-alto (distancia, desnivel o dificultad adaptada a los perfiles más avanzados) que combina el reto técnico con la experiencia colectiva y federativa. Al igual que otras travesías realizadas por federaciones autonómicas —por ejemplo, las de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo— este evento incluye salida desde un entorno natural significativo, ruta guiada, experiencia de autoguiado con apoyo técnico, control de hitos, avituallamientos, convivencia entre clubes y un cierre institucional que refuerce la identidad federativa.

La travesía tendrá como objetivo que las personas federadas profundicen en aspectos de orientación, resistencia, uso responsable del sendero homologado, trabajo de equipo entre clubes y superación personal dentro de un marco federativo. Su diseño permitirá también visibilizar la presencia de la FEXME en el senderismo activo de la región, reforzar la conexión entre técnicos, clubes y federados, y promover rutas que, además de su valor técnico, pongan en valor el patrimonio natural y viario de Extremadura. Con ello, la travesía servirá como instrumento de perfeccionamiento, cohesión y proyección para el área de senderismo.

Asistencia a la Eurorando 2026 (Alemania–República Checa)

La participación de una delegación federativa en **Eurorando 2026**, uno de los mayores encuentros senderistas de Europa, se concibe como una acción clave dentro del Perfeccionamiento Deportivo en Senderismo. Este evento internacional, que reúne cada año a miles de senderistas, clubes y federaciones, ofrece un marco privilegiado para profundizar en la

progresión técnica, conocer nuevos estándares europeos y experimentar rutas de media y larga distancia en un entorno diverso y exigente.

La asistencia permitirá que las personas federadas y el equipo técnico de la FEXME vivan una experiencia formativa avanzada, observando directamente cómo se diseñan, señalan, gestionan y dinamizan grandes rutas senderistas en otros países. Esta vivencia actúa como una herramienta de perfeccionamiento deportivo al favorecer la autonomía en la orientación, la seguridad, la preparación de travesías, la gestión de grupos y el conocimiento de buenas prácticas internacionales. Asimismo, fortalece la presencia de la FEXME en el ámbito europeo y abre nuevas oportunidades de intercambio y cooperación con otras federaciones.

Además de su valor formativo y técnico, esta participación adquiere una dimensión estratégica al constituir el primer paso hacia la creación de un proyecto conjunto Extremadura–Portugal para aspirar a organizar Eurorando en 2031. La experiencia de 2026 permitirá estudiar de cerca el funcionamiento del evento, establecer relaciones directas con la European Ramblers Association (ERA) y profundizar en la cooperación transfronteriza con Portugal, especialmente con la Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP). Esta visión a medio plazo permitirá identificar posibles rutas emblemáticas, diseñar una propuesta sólida basada en el patrimonio natural y viario ibérico y consolidar una candidatura fronteriza innovadora y cohesionada.

En conjunto, la asistencia a Eurorando 2026 se convierte en una acción que une perfeccionamiento deportivo, aprendizaje técnico, proyección internacional y planificación estratégica, fortaleciendo no solo la formación del colectivo federado, sino también la posición de Extremadura como territorio referente en senderismo dentro del espacio europeo.

Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña

El plan agrupa las actuaciones destinadas a la conservación, mejora y puesta en valor de los recursos naturales y de las infraestructuras de montaña que sirven de apoyo a las actividades deportivas que practicamos. Su finalidad es contribuir a la sostenibilidad de los espacios de práctica del montañismo, garantizando su mantenimiento, seguridad y accesibilidad, así como promover un uso responsable del entorno natural por parte de los deportistas y clubes.

El objetivo es realizar un diagnóstico de estado actual de los refugios en Extremadura.

Este bloque de trabajo se desarrolla en colaboración con el Área de Media Montaña, compartiendo objetivos en materia de señalización, restauración y homologación de itinerarios y refugios de la región (véase Hervás, Puerto de Honduras, Garganta de los infiernos, ...). Incluye las tareas de identificación, diagnóstico y puesta en valor de los refugios situados en zonas de montaña y baja montaña. Se trabajará en la recopilación de información sobre su estado, condiciones de uso y localización, con el objetivo de establecer una base de datos actualizada y proponer mejoras que faciliten su conservación. Este proyecto pretende reforzar la red de espacios de pernocta y seguridad disponibles para las actividades deportivas, impulsando su uso responsable y puesta en valor.

RECURSOS

El Área de Senderismo de la FEXME opera con recursos ajustados, priorizando la optimización de los materiales ya existentes y fortaleciendo la colaboración con clubes, entidades y administraciones. Tras más de quince años de trabajo federativo, el área mantiene un modelo de gestión basado en la eficiencia, el apoyo mutuo y la coordinación continua con el amplio tejido senderista de Extremadura

Recursos Materiales

El área dispone de un conjunto limitado de materiales procedentes de años anteriores —como lonas, chalecos identificativos y otros elementos básicos de apoyo— que seguirán utilizándose en las actividades previstas. Cuando sea necesario contar con equipamiento adicional para rutas, jornadas o campañas, se recurrirá a la colaboración con clubes, instituciones deportivas o entidades externas, evitando la adquisición de materiales nuevos en esta fase. Esta estrategia preserva la sostenibilidad económica y garantiza una operativa flexible y suficiente para las acciones programadas

Recursos Humanos

El Área de Senderismo cuenta con un **Coordinador del Área** y un **Coordinador de Senderos**, responsables de la organización anual, la gestión técnica, la planificación de actividades y la interlocución con entidades públicas y privadas. Junto a ellos actúa la red de **delegadas y delegados de senderismo**, figura clave para acompañar rutas, supervisar senderos, apoyar a los clubes y garantizar presencia federativa en la región. Se trata de un área cuya esencia es la gestión continua y el contacto permanente con decenas de clubes, centenares de senderistas federados y decenas de senderos e instituciones locales. Este volumen de relaciones exige una coordinación sólida, una comunicación fluida y un trabajo distribuido en el territorio, reforzado por la implicación activa del voluntariado federativo

TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

Las líneas de actuación anteriormente descritas se traducen en actividades concretas que se detallan en la siguiente tabla, acompañadas de su temporalización aproximada. La línea transversal de coordinación y gestión y sus actividades asociadas contemplan todo el año.

Línea de trabajo	Actividad	Calendarización
Programa de Formación Federativa en Senderismo	Curso federativo de Delegados/as de Senderismo	Enero
Programa de Fomento y Promoción del Senderismo y Baja Montaña	Senderismo Escolar	Enero - Diciembre
	Día del Senderismo 2026	Mayo
	Senderismo Temático	Enero - Diciembre
	Campamento de Senderismo y Montaña	Agosto
Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Senderismo	I Travesía Fexme	Septiembre/Octubre
	Hiking Week Europe - Euroando 2026	Septiembre
Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña		Mayo - Noviembre

PRESUPUESTO

El área ha generado recursos en 2025 gracias a las consultorías realizadas a Diputación de Badajoz y Asociación de Vía de la Plata, pero necesita de una asignación superior a la de 2025 por parte del presupuesto de la FEXME debido a la gran cantidad de tiempo que se lleva en gestión de las rutas de Camina Extremadura (al tener que gestionar a unas 10-15 personas), todo el aspecto de los senderos que es complejo y con mucha demanda, las formaciones de delegados, las reuniones de coordinación y eventos especiales como el día del senderismo.

Es por ello que necesita aumentar ostensiblemente el presupuesto respecto a 2025 para asegurar que la gestión pueda seguir siendo posible, teniendo en cuenta que probablemente el área pueda obtener recursos económicos en el área de senderos sobre todo, que puedan volver al presupuesto general de la Federación.

PRESUPUESTO

Gestión, Coordinación y gastos transversales	7.000 €
Materiales varios para actividades	500 €
Dietas y desplazamientos para actividades y reuniones	2000 €
Asignación Coordinación Área Senderismo	3000 €
Asignación Coordinación Senderos	1500 €
Programa de Formación Federativa en Senderismo	
Curso federativo delegados de Senderismo (Proyecto conjunto Área Formación)	0 €
Programa de Fomento y Promoción del Senderismo y Baja Montaña	3.500 €
Pago delegados Circuito Camina Extremadura y otros circuitos	3.000 €
Día del Senderismo	0 €
Equipaciones para delegados y técnicos	500 €
Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Senderismo	2.000 €
Hiking Week 2026	1.000 €
I Travesía de larga distancia Fexme	1.000 €
Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña	2.000 €
Proyecto de apoyo a la conservación de Refugios de Senderismo y Baja Montaña en la región	2.000 €

TOTAL 14.500 euros

PROYECTO ÁREA INCLUSIVA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
OBJETIVOS	2
LÍNEAS DE TRABAJO	3
RECURSOS	3
RECURSOS MATERIALES.....	3
RECURSOS HUMANOS	3
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	4
PRESUPUESTO	5
ANEXOS	6

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto corresponde a la continuidad del Área Inclusiva de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) durante el ejercicio 2026. Tras el éxito y la consolidación de las actividades desarrolladas en 2025, se plantea una ampliación de líneas de trabajo, recursos y colectivos participantes. El objetivo fundamental es seguir promoviendo un montañismo abierto, seguro e inclusivo, garantizando la igualdad de oportunidades en todas las disciplinas de montaña.

Durante 2025 el Área Inclusiva de la FEXME consolidó su estructura organizativa y funcional, llevando a cabo numerosas actividades formativas, recreativas y de sensibilización. Estas iniciativas permitieron fortalecer la red de colaboración con entidades públicas, privadas y asociaciones vinculadas a la discapacidad, contribuyendo a posicionar a la FEXME como referente en inclusión deportiva dentro del ámbito regional y nacional.

El proyecto 2026 se justifica por la necesidad de continuar con la labor inclusiva desarrollada, ampliando su alcance hacia nuevos colectivos como mujeres, personas mayores, juventud vulnerable y diversidad cultural, además de las personas con discapacidad física, sensorial e intelectual. Asimismo, se busca mejorar la calidad de la formación técnica y fortalecer los vínculos con otras federaciones autonómicas y nacionales. El incremento presupuestario del 5 % permitirá reforzar las áreas de formación y representación, manteniendo la sostenibilidad económica y la eficiencia en el uso de recursos.

OBJETIVOS

Objetivo General: Consolidar y ampliar la inclusión en el deporte de montaña dentro de la FEXME, garantizando la igualdad de oportunidades y la participación plena de todas las personas.

Objetivos Específicos:

- Promover la participación de nuevos colectivos (mujeres, mayores, jóvenes y diversidad cultural).
- Reforzar la formación en accesibilidad, guiado, lengua de signos y técnicas inclusivas.
- Consolidar alianzas inter-federativas y con entidades sociales.
- Aumentar la visibilidad de la inclusión en medios y redes sociales.
- Fomentar la sostenibilidad, el voluntariado inclusivo y la sensibilización.

LÍNEAS DE TRABAJO

El proyecto se estructura en torno a un modelo participativo, inclusivo y sostenible, con una metodología basada en la colaboración activa de deportistas, técnicos y entidades asociadas.

Las líneas de trabajo principales para 2026 son:

1. Formación continua para técnicos y guías en accesibilidad e inclusión.
2. Creación de programas intergeneracionales y con perspectiva de género.
3. Desarrollo de jornadas y encuentros inter-federativos.
4. Aplicación de tecnologías de apoyo (app de guiado, sistemas auditivos/comunicación)
5. Fortalecimiento de la red de voluntariado inclusivo.
6. Difusión activa de buenas prácticas inclusivas en medios FEXME.
7. Implementación de programas de inclusión juvenil y deporte social.
8. Fomento de la participación de mujeres en deportes de montaña inclusivos.
9. Colaboración con instituciones educativas para la promoción de la accesibilidad y la sensibilización.
10. Evaluación y mejora continua de las actividades inclusivas mediante indicadores de impacto y satisfacción.

RECURSOS

Recursos Materiales

Se mantendrá el material técnico existente (Silla Joëlette, arneses NWBlind, barras direccionales), complementado con trípticos específicos y cartelería institucional.

Cuando sea posible se adquirirá una silla Finisher para la práctica de carreras por montaña para Personas con Movilidad Reducida

Recursos Humanos

El equipo humano continúa siendo el mismo que en el ejercicio anterior, compuesto por el Coordinador del Área Inclusiva, voluntarios especializados y técnicos formados en

deporte adaptado. El personal colaborador recibirá formación específica en guiado, lengua de signos y atención a la diversidad.

Responsable de Área: Manuel Granados es instructor cualificado y con varios años de experiencia en el trato con personas con discapacidad y en el uso de Silla Joëlette, Guiado de Ciegos en Montaña, Nordic Walking y Marcha Nórdica Adaptada.

Tiene apoyo técnico ocasional del Responsable del Área de Juventud de la FEXME y también de Marco Robles como Guía de Personas con Discapacidad Visual en Cáceres.

TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

El desarrollo del proyecto seguirá una estructura trimestral que permitirá coordinar acciones formativas, recreativas, competitivas y de sensibilización. A lo largo de todo el año, se mantendrá la colaboración con la ONCE mediante la organización periódica de rutas inclusivas en Plasencia, Cáceres y Mérida, consolidando así la participación de personas con discapacidad visual y otros colectivos.

Primer trimestre:

- Formación básica en guiado de personas con discapacidad visual y talleres de sensibilización.
- Rutas inclusivas en colaboración con la ONCE.
- Inicio de la temporada de Marcha Nórdica Adaptada, con sesiones preparatorias y entrenamientos conjuntos.

Segundo trimestre:

- Organización de rutas de media montaña y cursos de manejo de Joëlette.
- Jornadas de sensibilización y encuentros con asociaciones locales.
- Participación ocasional en carreras populares por montaña con categorías inclusivas.
- Continuación de las rutas inclusivas con la ONCE.
- Comienzo de actividades conjuntas del grupo escolar con TEA y preparación de la salida programada por el aula

Tercer trimestre:

- Actividades estivales inclusivas: travesías, observaciones astronómicas y talleres al aire libre.
- Participación en competiciones de Marcha Nórdica Adaptada y colaboración con clubes FEXME.

- Formación avanzada para técnicos y voluntarios.
- Rutas inclusivas en Plasencia y Mérida.

Cuarto trimestre:

- Talleres de Lengua de Signos Española y sesiones de evaluación del proyecto.
- Encuentros inter-federativos y seminarios de cierre de año.
- Participación en carreras populares y rutas solidarias de montaña.
- Continuación de las rutas inclusivas con la ONCE en Cáceres y Plasencia.

Esta planificación permite mantener una actividad continua, dinámica y descentralizada, asegurando la participación a lo largo de todo el territorio extremeño y fortaleciendo el compromiso de la FEXME con la inclusión en el deporte de montaña.

PRESUPUESTO

El presupuesto del Área Inclusiva de la FEXME para 2026 refleja un equilibrio entre sostenibilidad y expansión. El aumento del 5 % se destina a fortalecer la formación, mejorar la representación institucional y ampliar el alcance hacia nuevos colectivos. Se mantiene la política de contención del gasto, priorizando la eficiencia, la transparencia y la utilidad social de cada inversión.

CONCEPTO	TOTAL
BRAGAS DE CUELLO FEXME (Buff)	400 €
SILLA JOËLETTE FINISHER CARRERAS	0 €
LONA PVC PUBLICITARIA ÁREA INCLUSIVA	100 €
PUBLICIDAD EN CARTELERÍA DE CLUBES	100 €
TRÍPTICOS PUBLICITARIOS FEXME	600 €
CURSO MARCHA NÓRDICA ADAPTADA	0 €
CURSO GUIADO DE CIEGOS	0 €
CURSO PILOTO DE SILLA JOËLETTE	0 €
CURSO LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA	0 €
MATERIAL FUNGIBLE PARA FORMACIONES	0 €
ENCUENTRO INTERFEDERACIONES	0 €
MEMORIA INFORMATIVA	200 €
MANUALES ÁREA INCLUSIVA	200 €
SEMINARIO-TALLER PRACTICO	600 €
GRATIFICACIÓN COORDINADOR ÁREA	1.500 €
GASTOS DE VIAJE Y KILOMETRAJE	1.050 €
TOTAL PRESUPUESTO 2026	4.750 €

El Área Inclusiva de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada reafirma su compromiso con la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal y la participación plena en el deporte de montaña.

Durante el ejercicio 2026, este compromiso se consolida no solo en el ámbito deportivo, sino también como una labor social de profundo impacto en la comunidad extremeña.

El trabajo desarrollado a través de las rutas inclusivas, los cursos formativos, las colaboraciones con entidades sociales y las actividades adaptadas ha demostrado que el deporte puede ser una herramienta de transformación, integración y empoderamiento personal.

Cada acción emprendida contribuye a romper barreras, generar conciencia y ofrecer nuevas oportunidades a personas que, en muchos casos, habían sido excluidas del ámbito deportivo y de la vida activa en la naturaleza.

La labor del Área Inclusiva va más allá del acompañamiento físico en las montañas; representa un acompañamiento humano, que fomenta la autonomía, la autoestima y el sentido de pertenencia.

La inclusión se convierte así en un motor de cambio social, que impulsa valores de solidaridad, respeto y cooperación, y que fortalece los lazos entre personas de diferentes capacidades, edades y orígenes.

En este sentido, el Área Inclusiva de la FEXME se erige como un referente regional y nacional, demostrando que la accesibilidad y la igualdad no son metas lejanas, sino realidades alcanzables cuando existe voluntad, compromiso y trabajo conjunto.

El futuro se construye con cada paso compartido, con cada cumbre alcanzada en equipo, y con cada sonrisa que refleja la superación personal y colectiva.

El camino hacia la cima continúa, y lo hacemos juntos —personas, voluntarios, técnicos y entidades— construyendo un modelo social y deportivo inclusivo, donde la montaña es símbolo de esfuerzo, convivencia y esperanza compartida.

PROYECTO ÁREA DE SALUD 2026

“El ejercicio es clave para una buena salud física y mental”
Nelson Mandela



PROYECTO ÁREA DE SALUD 2026

“El ejercicio es clave para una buena salud física y mental”
Nelson Mandela

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	3
LÍNEAS DE TRABAJO	4
RECURSOS	6
RECURSOS MATERIALES	6
RECURSOS HUMANOS	7
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	8
PRESUPUESTO	8

INTRODUCCIÓN

Desde el punto de vista clásico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe el término “salud” como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social y así lo recoge nuestro marco legislativo vigente: La Constitución Española.

Una de las estrategias para adquirir un buen estado de salud es la práctica de actividad deportiva. La ley del Deporte, reconoce la actividad física como un derecho de toda la ciudadanía, no sólo por aportar bienestar personal, sino para preservar la salud tanto física como mental.

La Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME), vela por contribuir en el mantenimiento de la salud de sus federadas/federados y promover el bienestar integral de todos los usuarios de las distintas disciplinas deportivas contempladas en la federación.

Juntos, trabajaremos para hacer de la práctica deportiva un entorno más seguro y saludable para todos, con un proyecto que continua en la misma línea que el año previo. La reciente creación del área de salud y el planteamiento de una proyecto longitudinal a cuatro años, promueve una continuidad durante la actual legislatura de la FEXME.

OBJETIVOS

En base al cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible número tres, **(ODS3)** **que** da prioridad específicamente a la “salud , promoviendo el "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades", se plantea un **objetivo general del área** basado en **promover el estado de salud plena**, conforme a las directrices de la OMS, en base a **generar un equilibrio entre los estados físico, psicológico y social**.

Para la consecución del objetivo general, se plantean los siguientes **objetivos específicos**:

- Promover la prevención primaria desde la educación sanitaria en los distintos colectivos de forma transversal.
- Dotar a las/los federadas/federados de las herramientas necesarias para poner en práctica la educación terapéutica, dentro de las acciones correspondientes a la prevención secundaria.
- Aplicar en los casos necesarios, los principios de prevención terciaria, minimizando secuelas y promoviendo una mejora de la calidad de vida del sujeto susceptible.
- Fomentar la creación de eventos o canales de difusión para la fomentar la salud de las/los federadas/os.

LÍNEAS DE TRABAJO

En este punto, al hilo de los objetivos planteados, se plantea una metodología ordenada en base a los tres niveles de educación sanitaria.

La prevención en salud se divide en tres niveles principales, cada uno enfocado en una etapa diferente del proceso de la “pérdida de salud” o “enfermedad”:

1. **Prevención Primaria:** Orientada a individuos sanos, donde el objetivo fundamental es evitar que la enfermedad se desarrolle.

Para la consecución del objetivo se plantean las siguientes líneas de trabajo:

- **PROMOCIONAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:** Promover en las distintas áreas de forma transversal a edades tempranas, (tales como; programas de deporte desde la base, grupos de detección de talentos y programa JUDEX/PROADES), hábitos de vida saludables que complementen el ámbito deportivo. Promover la alimentación equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado.

- EDUCACIÓN SANITARIA: Proporcionar la información adecuada en materias de educación sanitaria/seguridad a los participantes en las distintas actividades organizadas por la FEXME, así como de los principales factores de riesgo y medidas preventivas.
 - LEGISLAR A FAVOR DE LA SALUD: La línea de trabajo de la FEXME en este sentido debe ir dirigida a promover políticas saludables y condenar actitudes nocivas para la salud. Ejemplos de esas iniciativas serían, por ejemplo prohibir el tabaco en espacios públicos, o desaconsejar el consumo de bebidas estimulantes en menores. No hay que olvidar el mantenimiento de la salud psico-social, condenando cualquier tipo de conductas antideportivas, intimidantes y/o agresivas.
2. Prevención Secundaria: Orientada a detectar la enfermedad /lesión en sus etapas iniciales para un tratamiento temprano y más efectivo. El objetivo fundamental es hacer un diagnóstico precoz y/o intentar que el estado patológico no evolucione.

Para la consecución del objetivo se plantean las siguientes líneas de trabajo:

- ABORDAJES TERAPÉUTICOS TEMPRANOS Y ADECUADOS: Se plantea la ampliación de la red de profesionales médicos recientemente creada (a través de órganos colegiados y/o centros médicos especializados) , que tras firma de convenio, puedan ofrecer a las/los federados una atención medica de calidad, con beneficios económicos derivados del acuerdo previamente firmado. Por ahora la FEXME cuenta con profesionales del ámbito de las ciencias de la salud tales como la fisioterapia, la psicología y la podología, que se esperan puedan verse aumentados en número y distintas especialidades.
3. Prevención Terciaria: Orientada a detectar minimizar las consecuencias de una enfermedad/lesión ya establecida, mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones.

Para la consecución del objetivo se plantean las siguientes líneas de trabajo:

➤ PROTOCOLO DE ACOMPAÑAMIENTO AL DEPORTISTA LESIONADO:

Las lesiones, suponen al afectado una interrupción de la progresión deportiva, acompañada en muchos casos de frustración e incertidumbre al futuro deportivo. Desde el área de salud, se propone velar por el cumplimiento de la reciente creación de un protocolo que acompañará al deportista de tecnificación/selección/competición, durante el procedimiento de resolución de la lesión. Plantear las directrices a seguir en base la evolución del afectado y mantener en todo momento una comunicación fluida que facilite la toma de decisiones en base a su futuro deportivo.

4. Formación/Difusión: Orientada a fortalecer las herramientas de educación sanitaria y proporcionar información/formación adecuada en materias de educación sanitaria/seguridad.

RECURSOS

Recursos Materiales

Para llevar a cabo los objetivos propuesto en base a la metodología y tareas planteadas, se requieren una serie de recursos materiales fundamentales para educar a la población sobre factores de riesgo, promover hábitos saludables y trabajar la prevención en sus tres estamentos básicos. Estos recursos se engloban en:

- MATERIALES EDUCATIVOS: Carteles y folletos informativos sobre hábitos y conductas saludables, mediante los cuales se pueda transmitir información a grandes colectivos simultáneamente, colocados estratégicamente en lugares visibles (centros de deportivos, centros de entrenamiento, clubes, etc...)
- EQUIPOS DE DETECCIÓN MÉDICA, DIAGNÓSTICO Y/O RENDIMIENTO DEPORTIVO: Puestos a disposición de las/los federadas/federados a través del

uso de los conciertos médicos establecidos y desarrollados en apartados anteriores de este proyecto.

Recursos Humanos

- PERSONAL CAPACITADO: Para llevar a cabo los objetivos planteados en base a la metodología y actividades propuestas, se requiere de profesionales especializados en salud (a los que se accede a través de los conciertos sanitarios en caso de necesidad por parte de las/los federadas/federados), educadores y promotores de salud (de entidades colaboradoras que contribuyen en las tareas de formación/difusión plasmadas anteriormente en este proyecto).
- GESTIÓN: Las tareas de gestión y coordinación del área de salud recaen sobre :

Beatriz Gómez Martín

Profesora Titular de Universidad (UEX)

Podóloga, Especialista en Cirugía, Especialista en Patología y Ortopedia

Doctora en Antropología Forense

Perito médico y Especialista en Valoración del Daño Corporal

Coordinadora del Grupo de Investigación BIOPIEX

(con líneas de investigación abiertas en biomecánica y ortopedia)

- CONSIDERACIONES ADICIONALES: Para la consecución de algunas de las actividades mencionadas anteriormente se depende de presupuesto económico pendiente de asignar al “área de salud” en base a la distribución de los presupuestos generales.

Es necesario un planteamiento de “**adaptación cultural**”, en base a que el mensaje educativo de las actividades planteadas llegue al receptor y éste sea capaz de asimilarlo. Así pues, los materiales y recursos educativos empleados deben ser adecuados a la edad y nivel educativo de la población de destino.

Se velará por la **“accesibilidad”**. Todos los recursos deben ser accesibles a personas con discapacidad, cumpliendo con la transversalidad en las distintas áreas y disciplinas deportivas propias de la federación.

Se considera importante además, garantizar la **“sostenibilidad”** y promocionar garantías de mantenimiento de los programas, actividades y recursos planteados a largo plazo.

TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

La nueva creación del “Área de salud” y el inicio de las actividades propuestas para conseguir los objetivos marcados, se plantea desde el inicio. Es decir, al no existir una base sólida para poder ir creciendo, ni antecedentes, es necesario iniciar las labores desde “cero”. Por ello, se plantea un trabajo prospectivo y longitudinal cuya consecución se fija entre 2025-2028.

No obstante, durante el próximo año (2026), se continuará con las labores ya iniciadas en el año previo y se sentarán las bases para ir creciendo en base a que las entidades colaboradoras nos lo permitan conforme a la firma de convenios y colaboraciones.

PRESUPUESTO

ACTIVIDAD PROPUESTA		PRESUPUESTO
1	Actividades orientadas a promocionar hábitos y estilos de vida saludables desde el deporte base. Educación sanitaria.	500 euros
2	Actividades de formación/divulgación de la salud para federados.	1000 euros
3	Formación y actualización en materias de salud orientado a técnicos y personal de la FEXME	500 euros
TOTAL		2000 euros

PROYECTO DE ÁREA MEDIA MONTAÑA FEXME 2026

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
OBJETIVOS	3
LÍNEAS DE TRABAJO	4
PROGRAMA DE FORMACIÓN FEDERATIVA EN MONTAÑA	4
PROGRAMA DE FOMENTO Y PROMOCIÓN DEL MONTAÑISMO	4
PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO EN MEDIA MONTAÑA.....	5
PLAN FEDERATIVO PARA LA CONSERVACIÓN DE ESPACIOS, REFUGIOS Y SENDEROS DE MONTAÑA	6
RECURSOS	6
RECURSOS MATERIALES	6
RECURSOS HUMANOS	6
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	7
PRESUPUESTO	8

INTRODUCCIÓN

La creación del Área de Media Montaña dentro de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) responde a la necesidad de estructurar y dar visibilidad a un ámbito deportivo con identidad propia, situado entre el senderismo tradicional y el alpinismo técnico. Este espacio intermedio, denominado convencionalmente como montañismo o media montaña, constituye una práctica con enorme potencial para el desarrollo deportivo, formativo y social del montañismo en Extremadura, tanto para personas federadas como para quienes se acercan por primera vez a la Federación.

La media montaña se caracteriza por ofrecer itinerarios y actividades que requieren autonomía, planificación y conocimiento del medio natural, pero sin alcanzar los niveles de tecnicidad del alpinismo. Se trata de un terreno formativo y experiencial idóneo para el crecimiento personal y deportivo de los montañeros y montañeras, así como un punto de encuentro entre diferentes perfiles de deportistas: desde quienes evolucionan desde el senderismo hacia prácticas más comprometidas, hasta quienes buscan un complemento al alpinismo o a la escalada.

Este proyecto se plantea como una apuesta estratégica de la FEXME para consolidar un área que canalice todas las iniciativas relacionadas con la media montaña, generando nuevas oportunidades de formación, perfeccionamiento y promoción del montañismo clásico. La colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña será uno de los pilares fundamentales del área, especialmente en el desarrollo del Curso Federativo de Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña, así como en otras acciones de capacitación técnica y seguridad.

El Área de Media Montaña se configura, además, como un espacio de cooperación transversal con otras áreas de la Federación contribuyendo a la creación de sinergias, la optimización de recursos y el fortalecimiento del montañismo federativo. En particular, mantiene una colaboración estrecha con las Áreas de Senderismo y Marcha Nórdica, aportando el componente técnico y organizativo necesario para el desarrollo de actividades con un carácter más montañoso. Su función es servir de puente entre ambas disciplinas y el montañismo clásico, ofreciendo asesoramiento y apoyo en el diseño de itinerarios de mayor compromiso, jornadas en terreno de montaña o programas de progresión formativa para los participantes. De este modo, el área contribuye a enriquecer la oferta de ambas secciones, garantizando la seguridad, la calidad técnica y la coherencia deportiva de las propuestas que se adentran en entornos de media montaña.

Con este proyecto anual para 2026, la FEXME se sitúa como una de las primeras federaciones autonómicas en España en reconocer y estructurar de forma oficial el ámbito de la media montaña dentro de su organigrama, reafirmando su compromiso con la promoción integral del montañismo y con el desarrollo sostenible y seguro de sus disciplinas. El equipo técnico del Área de Media Montaña está compuesto por guías titulados y técnicos deportivos con amplia experiencia en la conducción y formación en entornos de media montaña. Su conocimiento del terreno, la planificación de itinerarios y la gestión de la seguridad en actividades de montaña garantizan la calidad y la solvencia de las actuaciones del área. Este personal viene desarrollando desde hace varios años, dentro de la FEXME, un trabajo transversal vinculado a la media montaña, colaborando

en programas de formación, actividades de clubes y acciones de promoción deportiva. La creación del área supone, por tanto, la consolidación y reconocimiento oficial de una labor ya asentada en la Federación.

Esta área desarrolla su actividad tanto en época estival como invernal, abarcando un amplio abanico de entornos y condiciones. Durante el periodo estival, las acciones se centran en travesías, ascensiones y recorridos de media dificultad, así como en la formación técnica y de orientación. En la temporada invernal, el área amplía su alcance a actividades de progresión en terreno nevado, rutas con raquetas, marcha nórdica invernal y cursos de seguridad en montaña, consolidando así un calendario anual completo que fomenta la práctica continua y la formación integral del montañero a lo largo de todo el año.

OBJETIVOS

Promover la práctica, la formación y la cultura de la media montaña en Extremadura, consolidando este ámbito deportivo como un espacio propio dentro de la FEXME, capaz de ofrecer itinerarios, programas y experiencias que fomenten el desarrollo técnico, la seguridad y la participación activa de los federados y federadas, así como la captación de nuevos practicantes. Para ello, se desarrollan a continuación los programas y líneas de trabajo que justificarán ese objetivo.

Esas líneas de trabajo tienen, a su vez, los siguientes objetivos específicos:

1. **Organización:** estructurar orgánicamente el ámbito de la media montaña dentro de la FEXME, definiendo una línea de trabajo estable, con identidad propia y coherente con el resto de áreas federativas.
2. **Fomento:** fomentar la práctica deportiva y formativa en entornos de media montaña, tanto en época estival como invernal, mediante la organización de actividades, cursos y programas de perfeccionamiento técnico. También potenciar la participación de clubes y federados en actividades de montaña no competitivas, generando una oferta atractiva que complemente las disciplinas deportivas ya consolidadas dentro de la Federación.
3. **Perfeccionamiento:** organizar jornadas y programas de perfeccionamiento deportivo que favorezcan la continuidad y el desarrollo técnico de los federados y federadas que practican los deportes de media montaña. Estas acciones estarán orientadas a mejorar las competencias en progresión, orientación, seguridad y gestión del medio natural, facilitando la evolución de los deportistas hacia un nivel más autónomo y completo dentro del montañismo clásico.
4. **Formación:** Desarrollar acciones formativas y de cualificación profesional en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña, impulsando el Curso Federativo de Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña y otras iniciativas orientadas a la capacitación técnica, la seguridad y el conocimiento del medio.
5. **Coordinación:** servir de enlace entre las áreas de Senderismo y Marcha Nórdica, ofreciendo apoyo técnico y asesoramiento para el diseño y ejecución de

actividades de mayor carácter montaño, garantizando la calidad y la seguridad en su desarrollo.

6. **Promoción:** visibilizar y posicionar la FEXME como una de las federaciones pioneras en el reconocimiento y estructuración de la media montaña a nivel autonómico, reforzando su papel como referente en el montañismo tradicional y en la gestión técnica del medio natural.
7. **Transversalidad:** favorecer la colaboración interinstitucional y la transversalidad en el desarrollo del montañismo, impulsando proyectos conjuntos con entidades educativas, formativas y deportivas que compartan los valores de la Federación. Con ello se pretende ampliar la difusión del montañismo, atraer nuevos públicos y fortalecer el tejido federativo.

LÍNEAS DE TRABAJO

Los objetivos anteriormente descritos se desarrollarán mediante las siguientes líneas de trabajo.

Programa de Formación Federativa en Montaña

El programa tiene como finalidad desarrollar la oferta formativa vinculada a la media montaña, en coordinación con la Escuela Extremeña de Montaña (EEM). Aprovecha la inercia y colaboraciones adquiridas en 2025 para reforzar la capacitación técnica del colectivo federativo y dar servicio a los clubes.

Curso federativo de Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña

Formación federativa que da continuidad al impartido en 2025 y se orienta principalmente a técnicos y clubes interesados en ofrecer actividades en el medio natural conforme a la legislación deportiva vigente. Este curso trabaja las Unidades de Competencia que el IECA (Instituto Extremeño de las Cualificaciones y Acreditaciones) establece como requisito para adquirir la Certificación Profesional con el mismo nombre, por lo que, una vez completado el curso, se puede iniciar el proceso individual de certificación. El curso combina formación presencial (150h) con formación online (75h) y prácticas tutorizadas (75h).

Curso de Rescate y Primeros Auxilios en terreno complejo

Jornadas de especialización centradas en la gestión del riesgo, la intervención ante emergencias y la aplicación de primeros auxilios en entornos de media montaña. Esta actividad se prevé en colaboración con personal del 112 de Badajoz, con quienes ya se han realizado experiencias formativas satisfactorias en años anteriores.

Programa de Fomento y Promoción del Montañismo

En este programa se presentan actividades destinadas al fomento de las prácticas deportivas en Media Montaña entre nuestr@s federad@s. Se desarrollarán jornadas de fomento de la media montaña y jornadas de fomento del montañismo para clubes, con el

objetivo de acercar esta disciplina a nuevos participantes y reforzar la continuidad de la práctica en el entorno federativo.

Jornadas de Fomento de la Media Montaña

Actividades abiertas destinadas principalmente a personas federadas. Consisten en rutas y ascensiones guiadas en entornos de media montaña, con acompañamiento técnico y formativo. Estas jornadas fomentan la progresión personal, el conocimiento del terreno y la práctica segura. En el caso de participantes no federados, la actividad incluirá el coste adicional correspondiente al seguro diario de accidentes. Las inscripciones para no federad@s conllevarán un incremento del coste de la actividad, más el coste del seguro de accidentes diario.

Jornadas de Fomento del Montañismo para Clubes

Actividades destinadas a clubes de montaña y sus socios. Rutas de montaña en acompañamiento del club, organizando y dinamizando la actividad desde la FEXME, con el objetivo de dar actividad y autonomía a los clubes de montaña que componen la federación.

Campamento de Senderismo y Montaña FEXME

Actividad formativa y de convivencia dirigida a fomentar la autonomía y la autosuficiencia de los participantes en el medio natural. A través de rutas de montaña, talleres prácticos y pernoctas en vivac, se trabajan contenidos relacionados con la orientación, la gestión del material y las técnicas básicas de vivencia en montaña. El campamento se organiza en colaboración con el Área de Senderismo y constituye una oportunidad para integrar formación técnica, experiencia práctica y educación ambiental dentro de un entorno montañoso seguro y guiado por técnicos titulados.

Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Media Montaña

Su propósito es ofrecer oportunidades de mejora técnica a deportistas y federados con experiencia previa en actividades de montaña. Este programa refuerza la continuidad formativa de quienes ya participan activamente en la FEXME, facilitando su desarrollo dentro del ámbito de la media montaña.

Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo

Actividades destinadas a personas federadas. Jornadas deportivas en media montaña para público ya iniciado, cuyo objetivo es dar continuidad al deportista para dotarlo de autonomía. Su formato permite dar continuidad a los participantes procedentes de las jornadas de fomento, facilitando una progresión gradual en la práctica deportiva.

Taller de Marcha Nórdica Invernal con raquetas de nieve

Actividad en colaboración con el Área de Marcha Nórdica. Actividades de una jornada para personal federado, enfocadas en el aprendizaje de la marcha con raquetas de nieve en terreno de media montaña invernal tipo nórdico. Las sesiones combinarán la práctica de la marcha nórdica con el uso de raquetas de nieve, adaptando los ejercicios a las condiciones invernales y reforzando las capacidades físicas y técnicas de los participantes.

Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña

El plan agrupa las actuaciones destinadas a la conservación, mejora y puesta en valor de los recursos naturales y de las infraestructuras de montaña que sirven de apoyo a las actividades deportivas que practicamos. Su finalidad es contribuir a la sostenibilidad de los espacios de práctica del montañismo, garantizando su mantenimiento, seguridad y accesibilidad, así como promover un uso responsable del entorno natural por parte de los deportistas y clubes.

El objetivo es realizar un diagnóstico de estado actual de los refugios en Extremadura.

Este bloque de trabajo se desarrolla en colaboración con el Área de Senderismo, compartiendo objetivos en materia de señalización, restauración y homologación de itinerarios y refugios de la región (véase Hervás, Puerto de Honduras, ...). Incluye las tareas de identificación, diagnóstico y puesta en valor de los refugios situados en zonas de montaña. Se trabajará en la recopilación de información sobre su estado, condiciones de uso y localización, con el objetivo de establecer una base de datos actualizada y proponer mejoras que faciliten su conservación. Este proyecto pretende reforzar la red de espacios de pernocta y seguridad disponibles para las actividades deportivas, impulsando su uso responsable y puesta en valor.

También comprende las acciones de revisión, mantenimiento y mejora de los senderos de media montaña con especial interés para la práctica del montañismo. Se prevé la evaluación de trazados, la actualización de señalización, el control de impactos ambientales y la mejora de tramos deteriorados. Estas actuaciones se realizarán en coordinación con los clubes locales y las administraciones competentes, favoreciendo la implicación del tejido federativo en la conservación del patrimonio senderista y montañero extremeño.

RECURSOS

En esta primera etapa, el área funcionará con medios limitados, centrando sus esfuerzos en aprovechar los recursos ya disponibles dentro de la Federación y en colaborar con entidades externas cuando sea necesario.

Recursos Materiales

Actualmente el área no dispone de recursos materiales para el desarrollo de las actividades. Durante este año se alquilarán o solicitarán los materiales necesarios para las actividades, sin pretensiones de adquirir material propio.

El alquiler de los materiales irá integrado en el copago de los deportistas de manera íntegra. La solicitud a instituciones deportivas o centros de formación se realizará desde la Coordinación del área.

Recursos Humanos

Actualmente el área cuenta con un coordinador titulado como Técnico Deportivo en Media Montaña, que realizará las labores organizativas y la mayoría de los trabajos

técnicos y formativos. Para repartir la carga, el área cuenta con técnicos colaboradores y personal auxiliar para el desarrollo de las actividades y programas.

TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

Las líneas de actuación anteriormente descritas se traducen en actividades concretas que se detallan en la siguiente tabla, acompañadas de su temporalización aproximada.

Línea de trabajo	Actividad	Calendarización
Programa de Formación Federativa en Montaña	Curso federativo de Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña	(Según necesidad)
	Curso de Rescate y Primeros Auxilios en terreno complejo	Noviembre
Programa de Fomento y Promoción del Montañismo	Jornadas de Fomento de la Media Montaña	Enero
	Jornadas de Fomento del Montañismo para Clubes	Septiembre
	Campamento de Senderismo y Montaña FEXME	Agosto
Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Media Montaña	Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo (invernal)	Marzo/Abril*
	Taller de Marcha Nórdica invernal con raquetas de nieve	Marzo/Abril*
	Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo (estival)	Agosto + Octubre
Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña		Mayo - Noviembre

El desarrollo del Curso Federativo de Guía de Itinerarios dependerá de las necesidades de los clubes y la acogida que tenga, aunque también se valora la impartición de los contenidos relacionados con la progresión invernal*.

Se proponen dos posibilidades de calendario:

1. Calendario preferido

- Presentación del curso y comienzo módulo online: Enero/Febrero 2026.
- Módulo Organización de Itinerarios: Febrero 2026.
- Módulo Progresión: Marzo 2026*.
- Módulo Primeros Auxilios: Mayo 2026.
- Módulo Conducción: Junio 2026.
- Exámenes: Julio 2026.

2. Calendario alternativo:

- Presentación del curso y comienzo módulo online: Septiembre 2026.
- Módulo Organización de Itinerarios: Octubre 2026.
- Módulo Primeros Auxilios: Diciembre 2026.
- Módulo Progresión: Febrero 2027*.
- Módulo Conducción: Abril 2027.
- Exámenes: Junio 2027.

*Estas actividades son muy dependientes de las condiciones invernales de la zona y la meteorología, por lo que podrán suponer una modificación importante tanto de sus fechas como de su propio contenido.

PRESUPUESTO

RESUMEN DE GASTOS POR PROGRAMA Y ACTIVIDAD	Coste	Ediciones	TOTAL
Programa de Formación Federativa en Montaña			6.390,00 €
Curso federativo Guía de Itinerarios (Proyecto conjunto Área Formación)	4.956,00 €	1	4.956,00 €
Curso de Rescate y Primeros Auxilios	1.434,00 €	1	1.434,00 €
Programa de Fomento y Promoción del Montañismo			3.704,00 €
Jornadas de Fomento de la Media Montaña	495,00 €	2	990,00 €
Jornadas de Fomento del Montañismo para clubes	495,00 €	2	990,00 €
Campamento Senderismo y Montaña FEXME	1.724,00 €	1	1.724,00 €
Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Media Montaña			2.535,00 €
Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo (invernal)	599,00 €	1	599,00 €
Taller de Marcha Nórdica invernal con raquetas de nieve	369,00 €	2	738,00 €
Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo (estival)	599,00 €	2	1.198,00 €
Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña			1.500,00 €
Proyecto de apoyo a la conservación de Refugios de Montaña en la región	1.000,00 €	1	1.000,00 €
Proyecto de Senderos (proyecto conjunto Área de Senderismo)	500,00 €	1	500,00 €
TOTAL COSTES			14.129,00 €

RESUMEN DE INGRESOS POR PROGRAMA Y ACTIVIDAD	Precio	Ediciones	Participantes	TOTAL
Programa de Formación Federativa en Montaña				
Curso federativo Guía de Itinerarios (Proyecto conjunto Área Formación)	200,00 €	1	15	3.000,00 €
Curso de Rescate y Primeros Auxilios	150,00 €	1	10	1.500,00 €
Aportación área de Formación	1.200,00 €	0	0	1.200,00 €
Programa de Fomento y Promoción del Montañismo				
Jornadas de Fomento de la Media Montaña	25,00 €	2	8	400,00 €
Jornadas de Fomento del Montañismo para clubes	25,00 €	2	10	500,00 €
Campamento Senderismo y Montaña FEXME	200,00 €	1	10	2.000,00 €
Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Media Montaña				
Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo (invernal)	35,00 €	1	8	280,00 €
Taller de Marcha Nórdica invernal con raquetas de nieve	32,00 €	2	10	640,00 €
Jornadas de Perfeccionamiento Deportivo del Montañismo (estival)	35,00 €	2	8	560,00 €
Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña				
Proyecto de apoyo a la conservación de Refugios de Montaña en la región	0,00 €	0	0	0,00 €
Proyecto de Senderos (proyecto conjunto Área de Senderismo)	0,00 €	0	0	0,00 €
TOTAL INGRESOS				10.080,00 €

ASIGNACIÓN ECONÓMICA FEDERATIVA	TOTAL
Proyecto de Área de Media Montaña 2026	
Programa de Formación Federativa en Montaña	690,00 €
Programa de Fomento y Promoción del Montañismo	804,00 €
Programa de Perfeccionamiento Deportivo en Media Montaña	1.055,00 €
Plan Federativo para la Conservación de Espacios, Refugios y Senderos de Montaña	1.500,00 €
TOTAL ASIGNACIÓN	4.049,00 €

PROYECTO ÁREA MARCHA NÓRDICA 2026



ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y RESULTADOS

OBJETIVOS

ACTIVIDADES

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

PRESUPUESTO 2026

PRESENTACIÓN y RESULTADOS

El Área de Marcha Nórdica ha desarrollado a lo largo del año 2025 numerosas actividades, gracias al presupuesto asignado por la Federación Extremeña y a la generación de recursos propios con actividades y ayudas. A lo largo del año se han llevado a cabo las siguientes actividades.

NÚMERO	FECHA	ACTIVIDAD	LOCALIDAD	PART.
1	9 MARZO	TALLER INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA MANCOMUNIDAD VALLE DEL ALAGÓN https://fexme.com/2025/02/12/alagon-del-rio-acoge-un-taller-de-iniciacion-a-la-marcha-nordica-el-proximo-9-de-marzo/	ALAGÓN DEL RÍO	25
2	18 ABRIL	TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA EN NIEVE https://fexme.com/2025/04/11/taller-de-iniciacion-a-la-marcha-nordica-invernal-con-raquetas-de-nieve/	GREDOS	15
3	26 ABRIL	JORNADA TECNIFICACIÓN MARCHA NÓRDICA CASAR DE CÁCERES https://fexme.com/2025/04/10/casar-de-caceres-acoge-una-jornada-de-tecnificacion-de-marcha-nordica-organizada-por-la-fexme/	CASAR DE CÁCERES	20
4	1 JUNIO	I ENCUENTRO DE MARCHA NÓRDICA PEDROSO DE ACÍM https://fexme.com/2025/06/01/exito-de-la-i-jornada-nordica-pedroso-acim/	PEDROSO DE ACÍM	30

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada**Área de Marcha Nórdica*

5	6-8 JUNIO	II ENCUENTRO DE MARCHA NÓRDICA EL ANILLO https://fexme.com/2025/06/09/ii-encuentro-de-marcha-nordica-de-extremadura-2/	ZARZA DE GRANADILLA	60
6	26 JULIO	TALLER MARCHA NÓRDICA ALBALÁ https://fexme.com/2025/07/17/albala-se-suma-al-movimiento-taller-de-iniciacion-a-la-marcha-nordica-el-26-de-julio/	ALBALÁ	30
7	8 AGOSTO	TALLER MARCHA NÓRDICA SERRADILLA https://fexme.com/2025/07/29/serradilla-acoge-un-taller-de-marcha-nordica-el-proximo-8-de-agosto/	SERRADILLA	APLAZADA
8	9 JUNIO	JORNADAS FEDERACIÓN DEPORTIVAS CALAMONTE https://www.elperiodicoextremadura.com/deportes/2025/06/09/federaciones-deportivas-conquistas-medio-rural-unionfedex-118286771.html	CALMONTE	120
9	13 SEPTIEMBRE	JORNADAS FEDERACIÓN DEPORTIVAS MIAJADAS https://www.dip-caceres.es/actualidad/noticias/miajadas-acoge-este-fin-de-semana-el-gran-evento-deportivo-programa-de-activacion-rural-federativa/	MIAJADAS	130
10	6 OCTUBRE	II MARCHA NÓRDICA SIERRA DE MONTÁNCHÉZ https://fexme.com/2025/10/06/santa-ana-acoge-la-ii-marcha-nordica-de-la-mancomunidad-sierra-de-montanchez-con-gran-exito-de-participacion/	SANTA ANA	65
11	13 OCTUBRE	II CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE MARCHA NÓRDICA	LLERENA	45

		https://fexme.com/2025/10/13/lIlerena-corono-a-los-nuevos-campeones-de-extremadura-de-marcha-nordica-2025/		
12	25 OCTUBRE	I ENCuentro MARCHA NÓRDICA CIUDAD DE BADAJOZ	BADAJOZ	64
13	NOVIEMBRE-DICIEMBRE	CURSOS MARCHA NÓRDICA CON CEXFOD https://fexme.com/2025/10/21/%f0%9f%8f%83%e2%99%80%ef%b8%8f-formacion-gratuita-en-marcha-nordica-en-extremadura/	CÁCERES, BADAJOZ, PLASENCIA, MÉRIDA	125
14	9 NOVIEMBRE	CAMPEONATO DE ESPAÑA 2025	CEUTA	10

En 2025, la Federación Extremeña de Marcha Nórdica (FEXME) ha destacado por sus esfuerzos de consolidación de la marcha nórdica en Extremadura. Destacar en este año que se han consolidado las actividades, siendo cada vez más los municipios y mancomunidades que se interesan por incluir en sus programas actividades de Marcha Nórdica.

También se ha trabajado en el equipo de competición con la participación de nuevo en el campeonato de España en esta ocasión con dos equipos completos tanto en masculino como en femenino. También se ha logrado aumentar las personas que se federan con el objetivo de practicar marcha nórdica.

Por último destacar el esfuerzo que se ha realizado para lograr traer a Extremadura formación específica de Marcha Nórdica y se ha logrado la financiación de la Junta de Extremadura para impartir un curso de monitor nivel 1 y cuatro jornadas de especialización para técnicos deportivos.

OBJETIVOS 2026

Los objetivos del área de marcha nórdica, se basan en un **objetivo principal del área**, que es **promocionar la modalidad de marcha nórdica de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente**, así como mejorar e incrementar la práctica de esta modalidad en nuestra región.

Dicho objetivo se puede concretar en la siguiente lista de objetivos específicos:

- Poner en marcha un calendario regional de eventos de promoción de la marcha nórdica vinculada a la salud y el turismo.
- Proporcionar herramientas a los organizadores para organizar eventos de marcha nórdica en Extremadura.
- Afianzar el grupo de tecnificación de marcha nórdica de Extremadura y participar en competiciones de ámbito nacional representando a la federación extremeña.
- Acercar la marcha nórdica a los niños, jóvenes y adultos con programas de fomento en diferentes entidades: colegios, institutos, ayuntamientos...
- Crear una red de centros que dispongan de bastones, para poder así difundir la modalidad: centros turísticos, centros de interpretación, mancomunidades (dinamizadores deportivos), el programa "El ejercicio te cuida"...
- Trabajar la Marcha Nórdica en ruta, como elemento turístico y de salud y de conocimiento del medio ambiente, en senderos de pequeño y medio recorrido.
- Investigar en modalidad que unan la marcha nórdica con otras disciplinas de montaña y media montaña (marcha nórdica + carrera en media montaña, marcha nórdica vertical).
- Traer una prueba del circuito nacional a Extremadura.
- Organizar la segunda edición del curso de jueces de marcha nórdica para tener un grupo de jueces más amplio para las pruebas.

ACTIVIDADES:

Para esta temporada 2026 se organizarán actividades de varios tipos:

- **COMPETICIONES**
- **ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN**
- **ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN**

COMPETICIONES

En el año 2026 se intentará poner en marcha al menos los siguientes eventos:

- CALENDARIO DE COMPETICIONES. LIGA EXTREMEÑA DE MARCHA NÓRDICA (3 – 5 COMPETICIONES)
- PRIMERA PRUEBA DE RANKING NACIONAL EN LLERENA (21 FEBRERO)
- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE MARCHA NÓRDICA
- CIRCUITO DE MARCHA NÓRDICA SALUD & DEPORTE

La idea es iniciar a partir de febrero – marzo las competiciones para que sirvan de atracción a deportistas y realizar el campeonato de Extremadura un par de meses antes del campeonato de España por Comunidades Autónomas.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Se contactará con diferentes instituciones para promocionar la modalidad deportiva con talleres de iniciación: colegios, institutos, programas deportivos (Dinamización Deportiva, Ejercicio Te Cuida, etc.) y eventos deportivos para realizar talleres de iniciación.

El área cuenta con material para 30 asistentes por lo que con un pequeño presupuesto que se pueda pedir a la institución que solicite el taller para desplazamiento y gastos de monitores será suficiente.

Se elaborará un pequeño folleto que será enviado a todos los clubes Fexme y otras instituciones por si desean que se les imparta un taller.

En el año 2026 se espera consolidar grupos estables de marcha nórdica gracias a la formación que se va a impartir a final de 2025.

ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN

Se organizará un calendario que pretende generar un grupo de personas interesadas en la Marcha Nórdica desde el punto de vista competitivo. Se establecerá una concentración cada dos meses, en la cual se realizarán actividades diversas:

- Rutas a ritmo rápido.
- Ruta de Marcha Nórdica en nieve y/o raquetas de nieve.
- Talleres de iniciación a la técnica.
- Análisis individual de la técnica mediante vídeos.
- Asesoramiento en entrenamiento de cara a la competición.
- Tomas de tiempos y ritmos.

Se plantea el siguiente calendario:

- ENERO: Malpartida de Cáceres.
- MARZO: Hervás.
- MAYO: Malpartida de Plasencia
- SEPTIEMBRE: Mérida
- NOVIEMBRE: Badajoz

Es fundamental lograr que para después de verano se realicen cursos de formación de técnicos, se trabajará desde principio de año en mantener contacto con la Junta de Extremadura y en especial con El Anillo para intentar la puesta en marcha de formación oficial.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

El área cuenta ahora mismo con dos personas involucradas de forma completa, que trabajan de forma horizontal y de común acuerdo:

- David Cerro Herrero: Coordinador del Área. Licenciado en Ciencias del Deporte y con amplia experiencia en organización de actividades deportivas. Llevará el peso del área en cuanto a la coordinación y búsqueda de apoyos.
- Javier Agorreta Lumbreras. Coordinador de competiciones y planificación estratégica. Graduado en Economía y ADE, con especialización en impacto económico de eventos y deporte para el desarrollo y máster en Turismo y Economía Verde. Realizará labores de planificación del área, de promoción de competiciones y actividades turísticas y de salud en el medio natural.

Asimismo, cuenta con el siguiente personal de apoyo:

- Jose Manuel Ruiz Responsable de jueces.
- Piedad Asuar. Licenciada en Ciencias del Deporte y Graduada en Fisioterapia.
Responsable del área de Marcha Nórdica Saludable y con discapacidad.

El área cuenta con 30 juegos de bastones, cedidos por Agedex para la realización de actividades de promoción. Debido a su uso, estos bastones ya van mostrando necesidades de sustituirse, y además son necesarios al menos otros 10 juegos más de bastones para algunas actividades.

PRESUPUESTO 2026

El área ha generado muchos recursos durante 2025, pero necesita de una asignación superior a la de 2025 por parte del presupuesto de la FEXME debido a la gran cantidad de tiempo que se lleva en gestión de las competiciones celebradas (5), talleres, encuentros y formaciones. Es por ello que necesita aumentar ostensiblemente el presupuesto respecto a 2025 para asegurar que la gestión pueda seguir siendo posible, teniendo en cuenta que muy probablemente el área pueda obtener recursos económicos que puedan quedar en parte en el presupuesto general de la Federación.

CONCEPTO	IMPORTE
PARTICIPACIÓN CAMPEONATO DE ESPAÑA (10 + 1 TÉCNICO).	2.300 €
Inscripciones	300 €
Desplazamiento + alojamiento	1800 €
Técnico	200 €
EQUIPACIONES TÉCNICOS, SELECCIÓN EXTREMEÑA Y JUECES	700 €
MATERIAL PARA ACTIVIDADES (JUEGOS DE BASTONES + CONOS + BOTIQUIN)	1000 €
FONDO PARA ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES REGIONALES	1500 €
APORTACIÓN PARA PRUEBA DE RANKING NACIONAL EN LLERENA	1500 €
ASIGNACIÓN PARA COORDINADORES	4000 €
DIETAS Y DESPLAZAMIENTOS PARA ACTIVIDADES	1000 €
TOTAL	12.000 €

PROYECTO ANUAL FEXME DE SELECCIÓN EXTREMEÑA DE PARAESCALADA 2026



INDICE

INTRODUCCIÓN	2
ANTECEDENTES	2
ESTADO ACTUAL	2
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVOS	3
OBJETIVOS GENERALES:	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
LÍNEAS DE TRABAJO	4
METODOLOGÍA	4
LÍNEAS DE TRABAJO	4
RECURSOS	4
RECURSOS MATERIALES	4
RECURSOS HUMANOS	5
TEMPORALIZACIÓN (CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)	5
PRESUPUESTO	6
ANEXOS	6
ANEXO 1: INFORMACIÓN DEL TÉCNICO DEL PROYECTO 2026	6

ANEXO 2: INFORME DE GASTOS POR ACTIVIDAD	7
ANEXO 3: DEPORTISTAS QUE FORMAN PARTE DEL PROYECTO.....	9
ANEXO 4: CONCLUSIÓN	9

INTRODUCCIÓN

Este proyecto recoge **las actividades, iniciativas y competiciones** propuestas para **la temporada 2026** de la Selección Extremeña de Para-Escalada (**SEPE**). El equipo tiene como meta dar cabida y continuidad **a la participación** en la Copa y Campeonato de España, así como **fomentar** la captación de nuevos deportistas.

ANTECEDENTES

SEPE es un equipo que reactivó su motivación y renovó con energía la temporada de 2019. **En 2024**, uno de los objetivos fue formar un grupo de detección de talentos de paraescalada (**DTPE**) para fomentar la práctica del deporte y captar nuevos competidores, logrando aumentar significativamente el número de deportistas. En 2025, se realizaron tres jornadas en coordinación con la ONCE, donde se logró captar la atención para un posible equipo de detección de talentos de paraescalada, y se dio a conocer el deporte a 14 niños de entre 8 y 14 años

ESTADO ACTUAL

La temporada 2026 comienza con **excelentes resultados** de los deportistas extremeños en 2025:

- **Paula de la Calle:** 1er Puesto en el Campeonato de España, categoría AU2.
- **Ana Gómez Escobar:** 2º Puesto en la Copa de España, categoría AU2.
- **José Alberto Canelo Martín Calvo:** 2º Puesto en Copa de España, categoría Rp3.
- De **detección de talentos** dos deportistas compitieron a nivel nacional, obteniendo Juan Francisco Pérez Carrasco (B1) y Luis Prieto García (B2) una segunda plaza en la Copa de España de Paraescalada.

JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de este proyecto se justifica por dos motivos principales:

1. **Gran Motivación del Equipo:** Los miembros del equipo demuestran una gran ilusión y compromiso. Atletas como Daniel Jiménez, Paula de la Calle, Ana

Gómez Escobar y José Alberto Canelo han expresado su motivación y han obtenido resultados destacados en competiciones recientes (2024-2025).

2. **Continuar con el Desarrollo de Talentos:** Se busca dar continuidad al grupo de paraescalada, buscando la colaboración con la ONCE y otras asociaciones interesadas en promover la escalada como actividad física.

OBJETIVOS

El planteamiento de los objetivos anuales de la Selección Extremeña de ParaEscalada, irá orientado principalmente a **la formación, gestión y enseñanza** de las habilidades físicas, técnicas y psicológicas para deportistas con algún tipo de discapacidad física que los permita participar en los eventos nacionales Fedme 2026.

OBJETIVOS GENERALES:

- Orientar la formación de los deportistas a la práctica y mejora del rendimiento en competición.
- Favorecer la participación en eventos competitivos de carácter regional, nacional o internacional llevando una visión de Equipo Extremeño y consiguiendo una progresión o mantenimiento en los resultados.
- Obtener una mejora progresiva en las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas.
- Participar en los eventos Nacionales, no solo con objetivo de ganar, si no de dar cabida y continuidad a un la Copa y Campeonato de España de Paraescalada. Pues fueron 38 el número total de participantes en 2025.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Consolidar un equipo de Para-Escalada que sea estable y motivado, con inquietudes e iniciativas para el deporte.
- Favorecer un espíritu de auto-superación, asimilación de éxitos y fracasos, y fomentar una participación por gusto propio de la actividad, intentando eliminar presiones, barreras mentales o factores extremos que condicionen al deportista.
- Realizar jornadas de formación y presentación de la escalada para la captación de jóvenes talentos.

LÍNEAS DE TRABAJO

METODOLOGÍA

La formación de la Selección Extremeña tendrá en cuenta a los candidatos que han participado en 2025. El presupuesto disponible determinará el número de participantes en cada prueba.

El equipo estará guiado por las indicaciones del **Técnico Alberto Díaz Magro**, quien gestionará las necesidades y actividades del equipo. También se contará con la ayuda de otros expertos en la materia (FEXME, FEDME) para reforzar aspectos concretos a lo largo de la temporada.

LÍNEAS DE TRABAJO

El proyecto se divide en dos líneas de trabajo principales:

1. **Equipo de Para-escalada** (Competición): Enfocado en el entrenamiento y la participación en competiciones nacionales.
2. **Detención de Talentos**: Enfocado en la formación y captación de nuevos deportistas, especialmente jóvenes.

RECURSOS

Recursos Materiales

Los recursos materiales principales se centran en los gastos operativos de las actividades:

- **Desplazamiento** (Km, avión, AVE).
- Inscripciones a competiciones.
- **Alojamiento.**
- Ropa del equipo (en 2025 se contó con apoyo del Técnico Javier Cano con ropa +8000).
- Posibles gastos de Peaje, Parking u otros.

Recursos Humanos

- **Técnico Principal:** Alberto Díaz Magro (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con temporadas como técnico en 2023, 2024, 2025 y 2026).
- **Otros Expertos:** Ayuda de otros expertos en la materia (FEXME, FEDME).
- **Deportistas de Competición 2026** (6 deportistas).
- **Deportistas Captados en Detección de Talentos 2025** (9 deportistas).

TEMPORALIZACIÓN (Cronograma de actividades)

A) Línea de trabajo 1: **Equipo de Paraescalada**

- **Concentraciones:**

- 2 concentraciones de Entrenamiento (solo si lo permite el presupuesto anual)

- **Competiciones nacionales:**

- Campeonato de España de Paraescalada (por determinar)
- Copas de España:
 - ✓ MARZO en Getafe, Madrid. (por determinar)
 - ✓ JUNIO en Vilanova i La Geltrú, Barcelona. (por determinar)
 - ✓ JULIO Madrid. (por determinar)

TOTAL: 5 Actividades (Enero - Diciembre)

B) Línea de trabajo 2: **Detención de Talentos**

• Formación y captación:

- ✓ Febrero en Badajoz (Zíma)
- ✓ Abril en Cáceres (Rocódromo Alberto Gines)
- ✓ Septiembre en Badajoz (Zíma)

TOTAL: 3 Actividades (Enero - Diciembre)

PRESUPUESTO

El presupuesto total propuesto para **las 8 actividades** es de **5128,6 euros**. La subida del presupuesto anual para 2026 tiene como objetivo afianzar el nuevo equipo y garantizar la posibilidad de realizar jornadas de concentración formativas.

Posible Reducción de Costes: Si el presupuesto se considera demasiado elevado, se podrían reducir costes mediante un menor número de concentraciones o que el técnico no asista a algunas competiciones (aunque esto se desaconseja)

CALENDARIO Y COSTES				
Nº	Fecha	LUGAR	CONTENIDO	CUANTIA
1	03/06/24	MADRID	COMPETICIÓN	1032,5 Euros
2	3/11/24	MADRID	COMPETICIÓN	1032,5 Euros
3	08/07/24	BARCELONA	COMPETICIÓN	1570 Euros
4	3 x Detención	CÁCERES O BADAJOZ	DETENCIÓN DE TALENTOS	1122,56 euros
5	2 x Concentración	CÁCERES O BADAJOZ	CONCENTRACIÓN	371,04 Euros
TOTAL 8 ACTIVIDADES				5128,6 Euros

ANEXOS

ANEXO 1: INFORMACIÓN DEL TÉCNICO DEL PROYECTO 2026

Ficha del Técnico:	
Nombre	Alberto Diaz Magro
Dirección	C/ Licenciado Álvaro de Carvajal nº 26 cp 06230
Formación	Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte
Email	Adiazmagro@Gmail.com
Temporadas Técnico	2023, 2024, 2025, 2026

ANEXO 2: INFORME DE GASTOS POR ACTIVIDAD

- **Actividad 1:** competición Copa de España 2025 **Madrid** por determinar(marzo)

FICHA INFORMATIVA DE GASTOS POR ACTIVIDAD			
Nº TÉCNICOS	1	Nº PARTICIPANTES	4
TIPO DE GASTO	ESPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	282,50€	282,50€	
INSCRIPCIONES	5x30= 150€	150€	
ALOJAMIENTO	6x60= 360€	360€	
TÉCNICO	1 x 2 días técnico	240€	
TOTAL	1032,5 Euros		

- **Actividad 2:** competición Copa de España 2025 **Madrid** por determinar (junio)

FICHA INFORMATIVA DE GASTOS POR ACTIVIDAD			
Nº TÉCNICOS	1	Nº PARTICIPANTES	4
TIPO DE GASTO	ESPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	282,50€	282,50€	
INSCRIPCIONES	5x30= 150€	150€	
ALOJAMIENTO	6x60= 360€	360€	
TÉCNICO	1 x 2 dias técnico	240€	
TOTAL	1032,5 Euros		

- **Actividad 3:** Competición-2025 **Barcelona** (por determinar lugar y fecha(julio))

GASTOS POR ACTIVIDAD FINAL			
Nº TÉCNICOS	1	Nº PARTICIPANTES	4
TIPO DE GASTO	EXPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	480 € (km, avión, ave)	480 €	
INSCRIPCIONES	5x 30€ = 150€	150 €	
Peaje, Parkin, u otros	220€	220€	
ALOJAMIENTO	2 habitaciones x 2 Noc	360€	
TÉCNICO	1 x 3 días técnico	360€	
TOTAL	1570€		

- **Concentraciones y Prueba:** Dos por determinar, según donde sean las competiciones en 2026, podremos reajustar el presupuesto, si no sería inviable realizar concentraciones. Con el equipo de competición

GASTOS POR ACTIVIDAD FINAL			
Nº TÉCNICOS	2	Nº PARTICIPANTES	15
TIPO DE GASTO	EXPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	126 Km x 0,26	65,52€	
INSCRIPCIONES	0€	0€	
TÉCNICO	2 x 1 día técnico	120€	
TOTAL	185,52€		

- **3 x Actividad : DETENCIÓN DE TALENTOS**

GASTOS POR ACTIVIDAD FINAL			
Nº TÉCNICOS	2	Nº PARTICIPANTES	15
TIPO DE GASTO	EXPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	100	30€	
INSCRIPCIONES	15x 7€ = 105€	105 €	
TÉCNICO	2 x 1 día técnico	240€	
TOTAL	375€		

ANEXO 3: DEPORTISTAS QUE FORMAN PARTE DEL PROYECTO

- **Deportistas interesados en 2025 para el equipo de competición:**

- Daniel Jiménez Calvo con DNI: 28975566 M
- Ana Gómez Escobar con DNI: 52965244 Q
- Paula de la Calle con DNI: 4441198 T
- Jose Alberto Canelo Martin con DNI: 76116732 A
- Juan Francisco con Pérez Carrasco DNI: 80092554E
- Luis Prieto García con DNI: 77025082Z

- **Deportistas Captados en detención de talentos 2025:**

- Pablo Fernández Cuevas con DNI: 09220416S
- JOEL Diaz Fernández con DNI: 45976942B
- Ulises Calzada Rodríguez con DNI: 80263228J
- Helena Moreno Sánchez con DNI: 26561286N
- Jesús Arrabal Vázquez con DNI: 44785287
- Martín Rodríguez Murillo con DNI: 09093675G
- Hugo Benito Gómez con DNI: 0922716K
- Israel Albador Lozano con DNI: 80248015^a
- Miguel Ángel Albador Lozano 80248014w

ANEXO 4: CONCLUSIÓN

Para Finalizar, me gustaría dejar claro que, en 2025, no todos los deportistas ni, técnicos pudieron acudir a todas las pruebas de copa y campeonato de España, de ahí la subida del presupuesto anual para 2026 con el objetivo de afianzar el nuevo equipo formado por detención de talentos, así como de garantizar la posibilidad de realizar jornadas de concentración formativas donde tratar de captar nuevos deportistas.

Si no fuera aceptado el presupuesto por ser demasiado elevado. (podríamos reducir costes, con menor número de concentraciones. O al igual que el año pasado, el técnico no asistiría a algunas competiciones, pero si los lugares de competición no son en Madrid, deberíamos igualmente replantear algunas actividades.

En definitiva, no se trata de derrochar el dinero, pero sí de tener un margen de error para posibles contratiempos o cambios de última hora.